BÜLENT GARDİYANOĞLU

2 TAM BİR TEK

Hayalinizdeki aşk'a giden yol

DESTEK
DESTEK @ KİŞİSEL GELİŞİM

BÜLENT GARDİYANOĞLU

2 TAM
BİR TEK

DESTEK YAYINLARI: 389
KİŞİSEL GELİŞİM: 32
2 TAM BİR TEK / BÜLENT GARDİYANOĞLU
Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Editör: Aslı Bahşi
Kapak Tasarım: Tuğçe Budak
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Destek Yayınları: Kasım 2013
2.Baskı: Aralık 2013
Yayıncı Sertifika No: 13226
ISBN 978-605-4771-89-9
© Destek Yayınları
İnönü Cad. 33/4 Gümüşsuyu Beyoğlu / İstanbul
Tel:(0212) 252 22 42
Fax:(0212) 252 22 43
www.destekyayinlari.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/ DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
Kitap Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
Davutpaşa Cad. No:123 Kat:1 Topkapı/İst.
Sertifika No : 16053
Tel.: 0.212.482 99 10

BÜLENT GARDİYANOĞLU

2 TAM
BİR TEK

“Allah’ım beni seni bulanlarla ve seni arayanlarla buluştur.”

Bülent Gardiyanoğlu

Kitabın yazılmasında emeği geçen tüm dostlarıma
ve
bize her zaman destek olan ekip arkadaşlarıma, aileme
sonsuz teşekkür ederim.

GİRİŞ

Okumaya başlayacağınız bu kitabın, insan ilişkileri üzerine nasıl bir sınavda olduğumuzu anlatan bir farkındalık kitabı olmasına niyet ediyorum.

Yıllardır yaptığım seanslar, binlerce görüşme, ilişkilerine şahitlik ettiğimiz yüzlerce insan... Bu kitapta anlatılanlar, onların aktardıkları ve edindiğim bilgiler, eğitimler, gözlemlerden faydalanarak harmanlanmıştır. Binlerce kişinin ve yüzlerce çiftin öyküleridir. Aslında, temelde hepimizin ortak öyküsüdür.

Yaşadığımız bu dönemde insanoğlu cesaret, sağlık, para ve ilişkiler konusunda sınavdan geçiyor. Özellikle de ilişkiler konusunda... Elbette birçok kişi maddi sıkıntı içinde, birçok kişi sağlık problemleri yaşıyor, birçok kişinin cesaretiyle sorunu var ama bunların hepsinin önünde set olarak "ilişkilerin" bulunduğunu, şöyle bir durup düşündüğünüzde hemen fark edeceksiniz. Birçok insan ya eşiyle iletişim kurmakta problem yaşıyor, ya anne, babasıyla ilişki kurmakta problemi var, ya çocukları ya da iş arkadaşlarıyla...

Bu hikâye nereden başladı ve biz insanoğlu olarak bu noktaya nasıl geldik? Nasıl çıkış yolunu bulacağız? Bulabildiğim cevapları, elimden geldiğince, sevgiyle paylaşmaya çalıştım...

Her satırı bizlerden başlayarak bütünün hayrına olsun...

Sevgi ve aşkla...

Bülent GARDİYANOĞLU

1. BÖLÜM:
UYAN EY İNSANOĞLU!

UYKUDAKİ HAYATLAR

Birçok kişi hayata yuva kurmak, bir iş sahibi olmak, para kazanmak, düzgün insan olmak niyetiyle başlar. Bolluk içinde yaşamak, mutlu olmak, hayırlı eş ve hayırlı evlatlar en büyük arzusudur. Mutlu bir yuva hayali, çocukken kurulan en güzel hayallerdendir...

Doğarız, hızla büyümeye çalışırız ve hayatın içindeki yerimizi, hayallerimizdeki gibi almak için adımlar atarız... Etrafımızdakiler de bizi düşünerek hayatımıza karışırlar. Bazen bizim yerimize kararlar alır, bazen yol göstermek için yardım istemesek bile yardımı koşarlar. Çoğu zaman siz de onları kırmamak, üzmemek için aldıkları kararları uygularsınız...

Bir iş ararsınız ya da bir işte gece gündüz çalışırsınız... Veya yıllardır sürekli iş değiştirirsiniz. Tersi de olabilir ve bir türlü iş bulamazsınız... Enteresan bir döngü içerisindesiniz... Hiçbir eğitiminiz yok, düzgün bir işi size veren de yok! Belki de her türlü eğitimi aldınız, donanımlısınız ama hayatta kıymetinizi bilen yok... Farklı bir döngüye doğru ilerliyorsunuz...

Hayat bu... Bu süreçte birini seversiniz ya da biri sizi ister. “Başka fırsat bulamam...” diye düşünür ve evlenirsiniz. Annenizin, babanızın evinden kaçmak için evlenmeyi seçersiniz; eski sevgilinize inat olsun diye evlenirsiniz; aşk için evlenirsiniz; çocuk yapmak ya da sığınacak bir liman bulmak için evlenirsiniz... Sonuçta gün gelir ve biriyle çocukluk hayalinizdeki yuvayı kurmak için ilk adımı atarsınız. Kimileri de “Düzgün insan kalmadı!” der ve evlenecek birini bulamaz... Hayatın akıp gittiğini düşünüp durur...

Evlilik aşamasında sizde ve ailede büyük bir heyecan ve hareketlilik başlar ya da tam tersi olur... Aileniz sizin seçtiğiniz kişiyi herhangi bir sebepten dolayı din, mezhep, maddi durumu, eğitim durumu, mesleği, fiziksel durumu ya da o kişiyi kontrol edemeyeceklerini düşündükleri için kabullenmez ve size yardımcı olmazlar. Hatta sizin birlikteliğinize karşı çıkmak için ellerinden geleni yaparlar. Anneniz,

size verdiği emekten, sütünü helal etmemeye kadar uzun bir listeyle karşınızda duvar olur. Babanız öfkelenir, ablanız gereksiz yere dahil olur, ağabeyiniz ya da kardeşiniz bile sizin adınıza karar vermeye çalışır...

Bütün bu baskılar sonucunda âşık olduğunuz kişiden ayrılırsanız, büyük bir kırılım yaşarsınız. Sevdiğinize, aşkınıza ulaşamamanın yarattığı kırıklık, hayatınızın en önemli olaylardan biri haline gelir. Sizin hayaliniz yuva kurmak, mutlu olmaktır ama herkes burnunu soktuğu için bu gerçekleşmemiştir.

Bazı çiftler ise bu engelleri aşarak yuva kurmayı başarırlar. Mutlu yuvanın temelini atmak için bankalardan, finans kurumlarından borç alınır, krediler kullanılır. Sonrasında evlilik hayatı başlar ve eşler bu hayatı devam ettirebilmek adına sürekli çalışırlar.

Zaman içinde çocuklar da yuvaya eklenir ve aileyi daha rahat yaşatmak için daha çok çalışmak gerektiği hissedilir. Daha çok gelir peşinde koşulur. Bankalara, kredi kurumlarına yine borçlanmalar başlar. Eşine ve varsa çocuklarına daha iyi bir hayat yaşatmak isteyen karı ya da koca var gücüyle çalışmaya dalar. Eşini mutlu görmek ister. Bunu sağladığında eşinin de mutlu olacağını sanır. Çoğu şöyle düşünür:

“Bir eşi bundan daha fazla ne mutlu edebilir ki?”

Ömrünün sonuna kadar hayatını paylaşacağı insanı mutlu etmek için, en iyisini yapmak için çalışır durur. Daha iyi bir semtte ev, daha iyi araba, daha kaliteli mobilya ve eşyalar almak, eşini daha mutlu görmek, onun mutluluğuyla mutlu olmak için çabalar...

Birlikteliğin ilk başlarında birçok şey gerçekten çok güzel gitmektedir...

İnsan artık uykudaki yaşamında, deyim yerindeyse tepe noktadadır. Tam anlamıyla uykunun ortasındadır...

YAVAŞ YAVAŞ...

Evden işe, işten eve mutlu gidilmekte, sürekli gelecekteki daha büyük mutluluğun planları yapılmaktadır. Ancak yavaş yavaş bazı şeylerden de kopma bu dönemde başlar.

Evlenmeden önceki arkadaşlarla az da olsa bir araya gelinmektedir. İlk başlarda, bekâr ya da dul arkadaşlarla buluşmak, onlarla maça gitmek, kahveye gitmek sorun olmazken zamanla kadın bundan rahatsız olmaya başlar. Bu durum eşin için artık “doğru” değildir.

Bundan böyle sizin gibi evli ailelerle görüşme dönemi başladığını bir şekilde doğrudan ya da imalı sözlerle dile getirir.

“Bekârken edindiğin arkadaşlarınla görüşmeyi bir şekilde bırakmaya başla, bizim gibi düzgün, iş güç sahibi kişilerle görüşmelisin...”

Sevgili eşin, bekâr veya dul arkadaşlarının uzaklaşması için gerekli bahaneler için her türlü araştırmayı yapmaya başlamıştır bile...

İlk sinyaller belki bir söz, belki bir surat asmayla gelecektir:

“Onlarla geçirdiğin saatleri benimle geçirseydin daha mutlu olurdum!”

Aslında eşlerden biri artık derinlerde bir yerde, “kaybetme, aldatılma” korkularını yaşamaya başlamıştır bile:

“Etrafında bekâr, dul biri olursa, eşimin gözünü açarlar, beni aldatır; bırakır, gider. Ben şimdiden tavrımı koyayım da her şey benim kontrolümde kalmaya devam etsin...”

Tavır yapmaya da bundan sonra başlar. Mesela halı saha maçtan dönen koca artık daha asık bir suratla, daha fazla soğumuş yemeklerle karşılanmaya başlanır. Koca da onu üzmek istemediğinden, farkında olmadan onun isteklerine uyar.

Arkadaşlarınızın bir sonraki davetinde eski heyecanla “Evet!” demek yerine, ikilemde kalır ve evinizdeki kişiyi mutlu etmek adına kendinizden ödün verir, kibarca “Başka zaman...” diye yanıtlar vermeye başlarsınız.

Evde seni bekleyen bir eş, dışarıda seni bekleyen çocukluk arkadaşları... İki arada bir derede kalma döneminiz gelip çatmıştır... Evdeki kişi sizi kaybetmemek, gözünüzün açılmaması ve hep onunla vakit geçirmeniz için her türlü duygusal baskı çalışmasını yapıyordur. Gün içinde sizi göremediği için özlediğini söyler ama derinlerde, kendi yalnızlık korkusunu bastırmak istemektedir.

Arkadaşlarınızla eskiye nazaran daha az buluşmaya başlarsınız. Bu ilk başlarda eşinizi mutlu eder çünkü size istediği şeyi yaptırmıştır. Onu mutlu gördüğünüz için siz de mutlu olursunuz. Söylenmeyi, surat asmayı bırakmış, geçici olarak susmuş ve mutlu görünmektedir.

Artık her şeyin yoluna girdiğini düşünürsünüz çünkü kendinizi, "eşinizi mutlu etmeye" adadınız... Eşinizi mutlu gördüğünüzde, çocukluktan beri birlikte olduğunuz arkadaşlarınıza "Hayır, gelemem!" demek ilk başlardaki kadar zor olmaz.

Sonra sıra işyerindeki arkadaşlarınızın kontrolüne gelir. Eşiniz çoğu zaman işyerinizi arar ve sizinle iletişimde olmak ister. Belki sevdiğini söylemek, özlediğini söylemek, belki de işyerinizde kendisi için tehdit oluşturabilecek birilerinin olup olmadığını anlamak ister.

İlk başlarda kontrol edildiğinizi pek anlayamazsınız. Eğer işyerinizde eşinizi rahatsız eden, kendisi için rakip olabilecek bir kişi varsa, o zaman Allah yardımcınız olsun!

İlişkilerde bunları kadın ya da erkek, hangisi yaparsa yapsın, enerji düşmeye başlar. Yaptığım yüzlerce görüşmede tespit ettiğim ortak nokta burası...

Kişi, kendine olan özgüven azlığı, değersizlik, kaybetme, yalnız kalma, aldatılma korkusu gibi duygular yüzünden zar zor elde ettiği kişiyi kaybetmemek için her türlü müdahaleyi yapmaya hazırdır...

KISIRDÖNGÜNÜN DÜŞÜRDÜĞÜ ENERJİ

Zamanla ilişkinizde yaşanan bu enerji düşmeleri işinize de yansımaya başlar... İşinize eskisi gibi konsantre olamazsınız. İşyerinde eski neşeli siz gider; yerine, düşünceli ve içine kapalı işine başlayan, mutsuzluğunu, kafa karışıklığını örtmek için yüzüne maske takan bir kişi gelir. İç dünyanızda başlayan bu mutsuzluk durumunu güzel bir maske ile gizlemeye çalışırsınız ama nereye kadar?

Zaman içinde enerjiniz gittikçe daha fazla düşer. İşyerine endişeyle gitmeye başlarsınız. Performansınızın düştüğünü hisseder ve bu açığı kapatmak için daha çok çalışırsınız.

“Çok çalışmazsam patronun gözüne giremem. Gözüne giremezsem terfi ettirmez. Terfi etmezsem maaşıma zam yapmaz. Maaşıma zam yapmazsa eşime istediklerini alamam, bankalara borçlarımı ödeyemem, yuvamın devamlılığını sağlayamam, kurduğum hayat dağılır... ”

Böyle pek çok düşünce zihninizde sürekli döner durur. Siz “Dur!” deseniz de zihninizdeki düşünceler sanki sizden bağımsız, kafanızın içinde dolaşmaya, sorun çıkarmaya devam ederler. Durmadan düşünür, düşünürsünüz... Yine de hiçbir şeyin farkında olmazsınız. Bütün mutluluğunuzun, hayatınızdaki kişiyi mutlu etmeye dayalı olduğunu sanmaya devam edersiniz.

Siz düşen enerji grafiğinizden dolayı işyerinde daha fazla çalışmaya başladıkça farkına varmadan evinize de geç gitmeye başlarsınız... Eskisi gibi eşinizle neşeli, heyecanlı iletişim kuramadığınız için farkına varmadan eskisi gibi güzel zamanlar paylaşamaz hale gelirsiniz. İlk başlarda eşiniz yorgun olduğunuza inanıyor ama daha sonra...

SENİN HAYATINDA BİRİ VAR!

Yuvanızı daha rahat, daha huzurlu yaşatabilmek için çok çalışıyorsunuz. Yoğun bir iş temposu ve düşük bir enerjiyle yaşamınıza devam ediyorsunuz. Enerji grafiğinizin düşüşünü fark etmeniz biraz zaman alıyor. Hayatınızda yavaş yavaş terslikler başlıyor. Eskiden daha canlı, daha neşeli ve daha bereketliydiniz... Şimdi o noktadan sanki çok uzaklardasınız... Siz bunları fark ederken eşiniz:

"Sen eskiden böyle değildin..." diyor bir an. "Beni çok severdin, şımartırdın, hediyeler alırdın, değer verirdin. Ama eskisi gibi değilsin. Senin hayatında kesin biri var!"

Başınızdan aşağıya kaynar sular dökülmüş gibi oluyor...

Kısırdöngü başlıyor...

Eşiniz, sizdeki enerji değişiminin, aşırı çalışmanızdan dolayı değil de sizin hayatınızda başka biri olduğu için meydana geldiğini düşünüyor. Bu nedenle onu ihmal etmeye başladığınızı düşünmeyi seçiyor. Kafasında öyle bir kuruyor ki her şeyi, artık onu ikna etmeniz mümkün değil...

Takibe alındınız!

Eşiniz sizin her hareketinizin altında bir başka kişi arayacaktır artık...

Çalıştığınız yerde, sosyal medyadaki arkadaş listenizde, sizi art arda kimlerin "beğendiğini" ya da yorumlar yazdığını artık takip edecektir. Karşı cinsten eski arkadaşlarınızın oluşturduğu bir takip listesi hazırlamaya başlamıştır.

Ardından sorgu dönemi gelir. Yemek yerken ya da ansızın, durup dururken size isimler sorar ve tepkinizi ölçmek ister. O an yalan makinesine bağlısınız, dikkatli olun! Kuşkucu bir kişi elinden geldiğince o an sizin en ufacık hareketinizden bile hiç ummayacağınız sonuçlar çıkarıp hayatınızı kâbusa çevirebilir. O an Allah'a sığının; yapacak başka bir şey yoktur...

Aslında her şey çok basit... Hayalinizde bir yuva vardı. Eşinizi mutlu etmek ve güzel bir yuva kurmak için çok çalıştınız, yoruldunuz... Siz takdir görüp, yorgunluğunuzun sevgiyle anlaşılmasını beklerken piyangodan bu çıktı:

“Senin hayatında başkası var!”

DÖRT ADIMDA ÇÖKÜŞE DOĞRU!

Bu modeli binlerce kişinin anlatımlarında dinledim... Hikâyeler farklı, kişiler farklı, yollar farklı ama sanki hepsi aynı yere geliyor gibiydi...

Birinci Adım: Zamanla evdeki anlamsız tartışmalar yüzünden mutsuzluğunuz iyice artar ve işyerinizde, eski kariyer planlarınız, gelecek hayalleriniz artık sizden çok uzaktadır. Eskiden ne hayalleriniz vardı ama şimdi içinde bulunduğunuz duruma bakın! İş yapıp eve ekmek götürmek bile artık sizi yormaya başladı...

İkinci **Adım:** Arkadaş çevrenizi, sırf eşiniz mutlu olsun ve başınızda daha az söylensin diye kendinizden uzaklaştırdınız. “Eğer arkadaşlarıma soğuk davranırsam, onlar da bana soğuk davranır, eşim de görür, rahatlar...” diye düşündünüz. Arkadaşlarınıza soğuk davrandıkça, mesafe koydukça onları kaybetmeye başladınız. Değer verdiğiniz birçok insan birer birer gittiler.

Üçüncü **Adım:** Ailenle bile daha soğuk iletişim kurmaya başlarsın. Eşin onların yanında mutlu olduğunu ve kendisi yanında mutsuz olduğunu görürse, işyerinde yorgun olduğun lafına kesinlikle inanmaz ve kendi tezinde kendince haklı çıkar. “Onun hayatında kesin biri var!” İki değirmen taşı arasındaki buğday gibi öğütülürsün... Canın yanar, bağırmak istersin, kaçmak istersin, hayalini kurduğun hayat ile şu an içinde bulunduğun noktanın hiç alakası olmadığını görürsün... Hayatındaki mutluluk ve neşe gider, yerini ıstırap alır. Ne yaparsan yap, hayatında başkasının olmadığını anlatamazsın.

Dördüncü Adım: İlişkinizin, evliliğinizin başında zevkle yaptığınız işiniz artık sizi mutlu etmez. Mutsuzluğunuz büyüdükçe çalışma arzunuz küçülür ve uğruna çalıştığınız, ter döktüğünüz insanların size yaptıklarını görünce, çalışmak şevkinizi tamamen kaybedersiniz.

KISKANÇLIK ZEHRİ

Muhteşem bir kıskançlık, kontrolcülük içinde eşin tarafından takip edilirsin. Ne yaparsan yap, hayatındaki kişiyi ikna edemezsin. Ettiğini sansan da o sadece susar... Patlamaya hazır bir volkan gibi uygun anı bekler...

Eskiden hayalleriniz vardı. İşyerinde yükselecektiniz, para biriktirecek, kendi işyerinizi açacaktınız... İlerleyecek, insanlara faydalı olacaktınız... Mutlu, huzurlu bir yuvanız olacaktı...

Kıskanç bir insana denk geldiniz, hayatınızın her alanını sizi kaybetmemek ve başkalarına kaptırmamak için kontrol altına alıp, dikenli çitlerle çevirdi... İlişkiler hapishanesine hoş geldiniz... Sizin artık size ait olan bir yaşamınız yoktur... Kontrol artık ondadır... Zamanla insanlardan uzaklaşırsınız. Sanki dünyanın başka bir ucuna sürülmüş gibi olursunuz.

Kısır bir döngü daha da belirginleşir. Mutsuzluklar içinde her geçen gün sizi boğmaya başlar. Sağlığınız tehlikeye girer. Yavaş yavaş tansiyon, şeker, kalp gibi sorunlar kendini göstermeye başlar... Kilo almaya başlarsınız ya da zayıflar, bir deri bir kemik kalırsınız.

“Bu değildi hayalim...” dersiniz. “Yuva kurmak, mutlu olmak, işimde ilerlemek, daha çok gelir elde edip, eşimle mutlu yaşamaktı...”

Enerjiniz düşmeye başladığından, iş hayatınızdaki bolluk da kendiliğinden daralmaya başlar. Bu defa da, “Senin hayatında biri mi var?” sorusunun yanına, “Neden evi geçindiremiyorsun? Parayı nereye harcıyorsun?” sorusu eklenir.

Nereden nereye?

Artık formülü değiştirme zamanı...

Bir gün taksiye bindim. Moralim çok bozuktu. “Allahım, neden insanlar bana böyle davranıyor?” diye düşünüyordum.

Ansızın taksici döndü ve bana şöyle söyledi:

“Ya ağabey bu hayatta ne öğrendim biliyor musun? Bir insana kendinden fazla değer verirsen, o insanı bozarsın!”

Sorduğunuz her soruya aslında cevap geliyor. Belki bir kitaptaki bir satırdan, belki bir müzik parçasından, yanınızda konuşan bir insandan, yanınızdan geçen bir aracın plakasındaki numaralardan...

Bir de sorduğunuz soru önemli. İlerleyen bölümlerde sorulan sorulara gelen ilginç cevapları da sizlerle paylaşmaya çalıştım.

FORMÜLÜ DEĞİŞTİRİN

Birçoğumuz sevdiğimizi zannederiz ama karşımızdakinden "kendimizde olmayanı aldığımız için" bunu "ilişki" olarak görürüz. Karşımızdaki kişiden bir şeyler almayı hep bekleriz. Bunu dile getirmeyiz, söylemeyiz ama bekleriz. Hassas nokta burası... Onun bizi hissetmesini, neler beklediğimizi görmesini isteriz. Göremediğinde ipuçları ile ona hatırlatırız. Görürse ne ala... Göremezse içimize döner ve büyük bir mutsuzluğun tohumlarını ekmeye başlarız...

Bir taraf beklentiden vazgeçip dengeye geldiğinde, karşı taraf da ya dengeye geliyor ya da iyice dengesi bozuluyor. "Sen beni sevmiyorsun, değer vermiyorsun!" gibi düşüncelerle yüz yüze geliyorsun. Oysa sizin için hayat bir akış, denge. Onun için değil.

Tartışmalar başlıyor:

"Sevgili buldun kendine! Beni artık beğenmiyorsun!"

"Olur mu öyle şey! Nereden çıkarıyorsun bunları?"

"Eskisi gibi değilsin."

"Ben seni seviyorum..."

"Sevseydin böyle yapmazdın... Ben eski sevgilimi geri istiyorum..."

Bu diyalog uzar gider... Her iki taraf da birbirine ulaşamadığı için bağırmaya başlar...

Biz sevgiyi karşıdan bekliyoruz. İlgi vermek ve sevgi almak istiyoruz. Beklentilerimizin karşılanmasını istiyoruz. Kendi içinizde formülü değiştirmeye başlayın.

"Ben kendi içimdeki formülü değiştiriyorum!" niyetiyle adım atabilirsiniz. Sizi eksik kılan düşünceleri bulmak için kendinize sorular sorun:

"Hangi durumlarda kendimi eksik hissediyorum?"

"Hangi durumlarda kendimi yalnız hissediyorum?"

"Hangi durumlarda kendimi değersiz hissediyorum?"

"Gerçekten bir ilişkiden beklediğim ne? Mutlu olmak mı yoksa mutluluğumu paylaşmak mı?"

Zamanla şunu fark edeceksiniz: Bugüne kadar mutlu olmadığınız için, hep vererek mutlu olmaya çalışmışsınız. Saçınızı süpürge etmişsiniz ve karşı tarafın değerinizi anlamasını, sizi sevdiğini söylemesini beklemişsiniz...

Formülü değiştirebilmek için en önemli soru şu:

“Bu kadar çektiklerim artık yeter mi? Değerli olduğumu, mutlu olmayı hak ettiğimi, ilgi vererek sevgi dilenme döneminin bittiğini kabullenebiliyor muyum?”

Cevabınız “Evet!” ise kitabın geri kalanında size az ya da çok farkındalık katacak bölümler bulacaksınız. Belki tüm kitap, belki de bir cümle... Kısmet, nasip...

Değişimi başlatın. Eğer kendinizde bir değişim başlatmazsanız, bu ilişkiyi bitirip, bir başka ilişkiye girseniz de sonuç değişmeyecek. Siz aynı siz oldukça, kurduğunuz ilişkilerin farklı olacağını düşünmeyin.

İLK İŞ:
ENERJİNİZİ ÇALMALARINA İZİN VERMEYİN!

İnsanlar bu dönem ya maddiyattan ya da enerjiden sömürebilecekleri insanlar arıyorlar. Çok az kişi de iyi niyetli olarak bu insanlara enerjilerini ya da maddiyatlarını kaptırıyor. Enerjinizi kaptırmayın! Siz nasıl Rabbinizden enerjinizi alıyorsanız, onlar da alsınlar. İzin vermeyin başka insanların sizi üzmesine.

İçinizden bir duygu geçiyor ve bunu söylemek istiyorsunuz. İyi ya da kötü... Ya bu duyguyu ona düzgünce söyleyin ya da içinizden gönderin. İçinize atmayın. Hasta olursunuz.

Hiç kimse sizden daha iyi değildir. Daha kötü de değildir. İçinizdekini söylerken karşı tarafın kırılacağını düşünüyorsanız, siz iyi ve kırılgan olduğunuz için böyle düşünüyorsunuz.

Bire bir seanslarda konuştuğum kişiler şaşırıyor.

“Ya, biz karşında ağlıyoruz, sen hiç mi üzülmüyorsun?” diyorlar.

“Bu ağlayış sizin uyanışınızın gözyaşlarıdır, yeni doğan bir bebeğin gözyaşları gibi!” diyorum.

YARGILAMAMAYI ÖĞRENEREK BAŞLAYIN

Kimseyi yargılamayın. Kimsenin eşliğini, dostluğunu, ana, babalığını yargılamayın. İnsanlar yargılamaktan vazgeçtikçe mutlu olur. Hayat gerçekten çok kısa. Uyanın ve acı bedenlerinizi, acı kabuklarınızı bırakın. Kurban bedeninden çıkın. Sevgi dilenmeyin. Sevgi dilendikçe başkaları sizi hor görecek, değer vermeyecektir. Sevgi dilendiğiniz, kendinizi kullandırdığınız sürece hiçbir yere ilerleyemezsiniz. Günün sonunda tükenir, kendinizi hasta edersiniz. Acı bedeniniz içinde bu dünyadan gidersiniz.

Dünya malı peşinde koşmayı bırakın. Zaten bütün dünya sizin... Hırs yapmayın. Evren tüm insanlara yeter, çok çok fazla bile gelir. Eski olayları hâlâ hatırlıyor musunuz, bir bakın. Bunlar sizi yoruyor çünkü geçmişe enerji gönderiyorsunuz.

Bir ilişki yaşarken eski ilişkilerinizi düşünmeyin. Eski ilişkiniz için, “Ne yapıyor, mutlu mu, değil mi?” deseniz bile oraya enerji gönderiyorsunuz. Kendi enerjinizi başka yerlere harcıyorsunuz.

Bunun daha da tehlikelisi şimdiki ilişkinizde geçmişin aklınıza gelmesidir. “Bak, o da bana bunu yapardı, bu da yapıyor!” diye düşünüyorsunuz ya da “Eski sevgilim hayatımda olsaydı bana bunları yapmazdı!” demeye başlıyorsunuz.

Hayat çok enteresan! Siz kendi değerinizi hatırlayana kadar gelen giden birçok kişi sizi silkeler. Siz bağımlılıklarınızdan vazgeçene kadar kimse size değer vermez.

Önce hayatınıza hızlı bir şekilde gelecekler. Bağımlı olduğunuz her şeyi size verecekler. Sonra da bunları vermekten vazgeçecekler. İşte vazgeçtikleri zaman bütün bağımlılıklarınızı fark edeceksiniz. Dengeniz kaybolacak ve sınavlar başlayacak. Arınma süreciniz başlayacaktır!

Arının!

Bir insana neden ihtiyaç duyuyorsunuz?

Bir insanın sizi pohpohlamasına neden ihtiyaç duyuyorsunuz?

Neden kendinizi yalnız hissediyorsunuz?

Neden yalnızken, gece uyuyamıyorsunuz?

Neden bir şekilde hâlâ mutlu değilsiniz?

Bu kadar uğraşınıza rağmen, bu hayatta birçok şeye sahip olup, neden mutlu olamıyorsunuz?

Ya da bugüne kadar gece gündüz çalışıp neden maddi ve manevi hiçbir şeye sahip olamadınız?

Neden hayatınız hep tekrarda?

Neden hep başa dönüyorsunuz?

Bu soruların cevaplarını kitapta sevgiyle bulmaya niyet ediyorum.

KARŞINIZDAKİNİN ANLAYIŞI KADAR

İnsanlarla, hatta hayatınızdaki insanla ilişkilerinizde, sizin her yaptığınızın, yapmak istediğiniz amaca uygun anlaşılacağını sanmayın. Bu bir hatadır. Siz ne yaparsanız yapın, insanlar kendi anlayışlarına göre anlarlar. Belki de bunun için Mevlana Celaleddin Rumi, "Denizi çanağa bile doldursun, alabileceği hacmi kadardır..." demiştir. Yaptıklarınızın yüzde yüz doğru anlaşılmasını beklemeyin. Yarısı bile doğru anlaşılıyorsa, ne mutlu size!

Siz sevgi doluysanız, sevgi dolu seslendiğinizde, karşı taraf bunu bir sevgi seslenişi olarak anlayamayabilir. Başımdan geçen ilginç bir örnek var. Bir gün, çalıştığım yere bir adam geldi. İçimden geldi ve adama:

"Seni seviyorum!" dedim.

Korktu ve geri geri çıkıp gitti.

Sonra beş, altı bayandan oluşan bir grup geldi.

"Sizi seviyorum!" dedim.

"Biz de seni seviyoruz. İyi ki varsın!" dediler.

Bir tanesinin yüzü asıldı.

Birkaç gün sonra yine aynı grup geldi, görüşmek, alışveriş yapmak için.

"Bülent Bey, biliyor musun, buraya geldiğimiz arkadaşlarımızdan biri, bir haftadır seni konuşuyor" dediler. "Senin ne biçim insan olduğunu soruyor. Kendisine asıldığını düşünüyor. Erkekler zaten böyleymiş. İkna etmeye çalıştık, senin her şeyi sevdiğini anlatmaya çalıştık ama ikna olmadı. Bir daha da senin olduğun yere alışverişe gelmeyecekmiş."

Hayatın her evresinde buna benzer şeyler yaşadım. Birçok insanın benimle ilgili ne düşündüğünü eskiden merak ederdim çünkü. Öyle bir enteresan deneyim yaşadım ki...

Bir gün bir seminer için toplandık ve salonunda üç yüze yakın insan var. Onlara seminer verirken, aralarında yürüdüm. Nefes çalışması

yaparken bazılarının omuzlarına dokundum. Erkek, kadın ayırt etmeden.

Pazar günü idi. Seminerden birçok kişi memnun ayrıldı. Pazartesi günü telefonumuz çaldı. Bir bayan, gergin bir şekilde telefonda konuşmaya başladı:

“Bülent Bey orada mı? Onu protesto ediyorum!”

“Buyurun...” dedim.

“Seni protesto ediyorum! Sen ne biçim bir insansın? Dün seminerine geldim, omzuma dokundun. Ben namuslu bir bayanım. Omzuma nasıl dokunursun?”

Bunu duyunca kilitlenip kaldım.

“Sizin seminerinize bundan böyle gelmeyi düşünmüyorum!”

“İsabet olur!” demek istedim ama telefonu yüzüme kapattı. Laf bende kaldı. Genelde son sözü söylemek ve haklı çıkmak isteriz. Bu konuşmada onu yapamadım. Kadın lafını soktu, yüzüme telefonu kapadı.

Bir kahve içip kafamı toplamaya çalıştım, yine telefon çaldı.

“Seni protesto ediyorum!” dedi bu defa arayan.

“Siz de buyurun!” dedim.

İçimden, “Bu sefer bir önceki telefonda söyleyemediğim laflarla beraber, şimdiki görüşmedeki lafları birleştirip ben de fırça atarım!” diye geçirdim.

Kadın devam etti:

“Salonda herkesin omzuna dokundun, benim omzuma dokunmadın! Olduğunuz yerden lütfen bir yere ayrılmayın! Kocam beni sana getirecek, benim de omzuma dokunmanızı istiyorum.”

Ve yine telefon kapandı...

Garip bir durum! Biri omzuna dokunduğum için “namuslu” olduğunu söyleyip kızıyor, diğeri dokunmadığım için kocasının getirip omzuna dokunduracağını söylüyor...

“Allahım, ben bundan ne öğrenmeliyim?” diye düşündüm.

Cevap şuydu: Sen ne yaparsan yap, insanlar ne anlamak istiyorsa onu anlayacaktır!

Bugüne kadar ben istediğim kadar düzgün davranayım geçmiş

ilişkilerimde, o kişiler kendilerince anlayıp, kendilerince hayata baktılar.

Bu yaşadığım olay bana şunu da gösterdi: Bir önceki ilişkide sokamadığım bütün laflar, biriken bütün öfke enerjileri bir sonraki ilişkiye patlıyor. “İşte bu nedenle içimde iyi bir temizlik yapmalıyım” diye düşündüm ve adım attım. Hep birlikte nasıl adım atacağımızı ilerleyen satırlarda sizlerle paylaştım.

Yaşadığım birçok şeyin, hayatıma bir şekilde akıp geldiğini gözledim. Hayatıma neyin akmasını istiyorsam, yaymam gereken enerjinin de o olduğunu artık farkındayım.

DOĞRU ENERJİYİ ÜRETİN

İniş ve çıkışlar var hayatta. Tatlı tatlı çıkıyoruz, sert iniyoruz ki uyanalım.

Hayata iki bakış açısı seçeneğiniz var: “Hep de benim başıma gelir, hep beni bulur!” diye düşünmek ya da “Evrenle bir bütünüm. Bunları yaşamam gerektiği için yaşıyor ve sevgiyle kabul ediyorum” diye düşünmek.

Yaşayacaklarımızın bir kısmını düşünceleriniz belirliyor. Çünkü inanınca, yapamamaya başlıyorsun. Bu noktada dikkat etmen gereken şudur: Yaradan’ın bu dünyadaki halifesi sensin. Seni yani insanoğlunu birçok boyuttan üstün kıldı. Neden kendini sınırlı görüyorsun? Kendini küçük ve değersiz görüyorsun?

Her insanın bir enerjisi olduğunu fark ettim. Bu enerjinin içinde kadınların dişi, erkeklerin erkek enerjisi kullanması gerektiğini gözlemledim. Ne yazık ki kadınların çoğu erkek enerjilerini kullanıyor.

Erkek gibi davranan bir kadın kendini korumak ister, güçlü ve güvende olmak ister. Aslında hayatta aradığı güçlü ve güvenebileceği bir erkektir ama onun hayatına böyle bir erkek gelemez. Daha efemine bir erkek gelir. Günün sonunda ise mutlaka aldatılır. Çünkü dişi enerji yayamazlar ve erkek bir dönem sonra dişi enerji yayan kadına doğru çekilir.

Bugüne kadar karşılaştığım yüzlerce aldatılma vakasında şunu gözlemledim: Bana gelip derler ki:

“Aldatıldım!”

Ben de:

“Ya birini yargıladın ya birini eleştirdin ya da aldatma olayını bir yerden gözlemledin ki hayatına çektin” derim. “Bunlar değilse aşırı derecede fedakâr bir insansın.”

“Nasıl yani?”

“Yemedin, yedirdin. Kadınlık vazifeni de yaptın. Bir şekilde sevgili

olmak yerine anne oldun.”

“Evet.”

“Bir erkek annesinin evinden çıkar, sevgilisiyle yeni bir yuva kurmak ister. Siz onun sevgilisi olarak hayata başlayıp, kısa süre sonra anaç olmaya başladınız. Onun hayatında “herkes” olmaya çalışmayın! Diğer pozisyonları başkasından tamamlaması gerekiyor ki hayat deneyimine devam edebilirsin. Sen onun annesi, babası, kankası olmaya çalışırsan, roller bir dönem sonra karışır. Günün sonunda bu sizin eşinizin başka bir kadına yönelmesine neden olur. Çünkü evde dişi enerji üretmiyorsun, anne enerjisi üretiyorsun!”

Ben nasıl erkek enerjimi kabullendim, bunun için şükrediyorum, kadınlar da dişi enerji için şükretmeli ve yaşamalı.

Erkek enerjisi kullanan kadınlarda adet sancıları daha çok olur, kistler daha çok oluşur çünkü vücut zamanla erkek olduğunu düşünmeye başlar.

Eğer bir kadın, erkek enerjisi kullanmaya başlarsa, erkek çocuğu efemine olmaya başlayabilir. Rollerin atlanmaması gerekiyor. Kadın kadındır, erkek erkektir. Kadınlardan biri erkek gibi olmaya başlarsa, ondan sonraki kuşağın tüm rollerini atlayabilir. Bunlar hassas konulardır. Kabule geçerek düzeltilmesi gerekir. Nine veya dedenizde bir rol atlama olduysa bu en az yedi kuşak devam eder.

Bir kadın neden anaç olmaya çalışır? Sevgiye ihtiyacı olduğundan... Oysa ki eşinin ya da sevgilisinin beklediği bu tür bir sevgi değildir.

SORUMLULUĞU VE GÜCÜ BÖLÜŞÜN

Hayatımda şunu fark ettim: Hayatımdaki kişinin enerjisi erkek enerjiye doğru artmaya başladıkça, benim erkek olarak kendime güvenim azalıyor. Karşı tarafın cesareti arttıkça benim cesaretim azalıyor... Sanki bir denge var ve bir kişi dengeyi kendi tarafına çektiğinde, diğer kişininki azalıyor.

Bir yuvada on puanlık bir denge varsa, bunun beşi erkek, beşi kadın tarafından paylaşılmalı. Bütün gücü bir taraf almaya çalışırsa ilişkideki diğer taraf pasifleşir. Sorumluluklarını yapamaz hale gelir.

“Bu hayat bensiz yürümez!” diye düşünüyorsam, karşı tarafı iyice pasifleştirip sonra da şikâyet ediyorum demektir. “Bütün sorumluluk benim sırtımda. Ben olmazsam bu evin hali ne olacak?” diye konuşuyorsam da aynı durum söz konusudur.

Bu durum işyerlerimiz içinde geçerli. Her şeyi siz yapmaya kalkarsanız, etrafınızdaki birçok kişinin sorumluluklarını almadığını fark edeceksiniz. Etrafınıza pasif insanlar çekeceksiniz.

Tüm gücü ve sorumluluğu kendinizde topladığınızda, hayat akışınıza ve diğer kişilerin hayat akışlarına müdahaleler yapmaya başlıyorsunuz. Çok güçlü bir kadın, pasif bir eş ve pasif çocuklar yaratır. Farkına varmadan diğer kişilerin sorumluluklarını almasını engelliyorsunuz.

İşte bu noktada geri adım atıp, geç dahi olsa, kişilere sorumluluklarını iade etmeniz gerekiyor.

Bir kısmı sorumluluğunu alacaktır. Bir kısmı ise ne de olsa siz yapıyorsunuz diye sorumluluk almak istemeyecektir. Keyfi yerindedir.

Bu durum hemen düzelmeyebilir. Sizin kararlılığınız bu durumu zamanla düzeltecek ve herkes kendi sorumluluğunu almaya başlayacaktır.

Bir evin içinde birinde aşırı cinsel istek varsa, diğeri geri çekilmeye başlar. Biri aşırı romantizm isterse, diğerinde bu istek azalır. Bir evin

içinde “Ben eşimi aşırı seviyorum!” duygusu varsa, diğerindeki duygu körelmeye başlar. Siz sürekli ilgi verip ilgi almak isterseniz, genelde alamazsınız. Bu da sizin dengenizi bozar. Hiçbir konuda aşırıya kaçmayın, diğer kişinin enerji alanına girmiş oluyorsunuz.

Dengeyi bozmayın!

Aşırı ilgi bekliyorsanız, karşındaki ilgi göstermeyecektir. Aşırı değer bekliyorsanız, karşınızdaki değer vermeyecektir. Sana arzu ettiğin birçok şeyi vermeyecektir çünkü dengede değilsiniz.

Neyi yaşamak istiyorsanız, o duygunuzu dengede tutun! Duyguyu dengede tutarsanız, hayatınızda da o durum dengeye gelmeye başlar. Beklentiye girerseniz, o durumu ihtiyaç olarak görürseniz ya da kendinizde eksiklik olarak görürseniz çok beklersiniz. Kimse size onu dolduramaz. Ta ki siz de o duyguyu kendiniz yaratana ve dengeye alana kadar...

Bir insana vermeniz gerekenden fazla takdir, sevgi vermeye başlayınca onu bozmaya başlarsınız. Maddiyatta da bu böyle çünkü uyku âlemindeki, “ihtiyaçları giderildiği için” uykuda kalmaya devam ediyor.

NÖTR OLUN

Karşınızdaki kişi size sevmediğini söyleyebilir, değersiz olduğunuzu söyleyebilir. Eğer buna inanırsanız, o kişiye hak vermişsiniz demektir. Bu da sizi üzer. Eğer buna inanmazsanız, kim ne derse desin her zaman değerli olduğunuza inanırsınız ve bu sizi dengede tutar.

Hayatın içinde aldığımız kararlarda, yaptığımız seçimlerde ne kadar dengedeydik, ne kadar dengede değildik? Bunları bir düşünmek gerek. Dengede olmadığımızda aldığımız kararlar bizleri ne kadar etkiledi? Hayatımızdaki birine o an kabulde olamadığımız için ne tepki verdik? Ne kararlar aldık ve bundan ne zaman pişmanlık duymaya başladık? Peki geri adım atıp düzeltebildik mi? Yoksa gurur yapıp geri adım atmadık mı? Şu an mutlu muyuz? Değdi mi? Gururumuz mu önemliydi, birlikte mutlu olmak mı?

Egomuz bize sevgide kalmamak için bin bir türlü bahaneler bulur ve vicdanımızı sanal bahanelerle rahatlatmaya çalışırız. Ne geçti elinize? Hayalini kurduğunuz yer ile şu an olduğunuz yerin aynı yer olmayışının ilk sebeplerinden birisi dengede olmayışınızdır. Bunun farkında mısınız?

Kişiler genellikle hayatlarındaki kişinin hal ve davranışlarını değiştirip kendi istedikleri şekle sokmaya çalışırlar. Hayatınızdaki kişinin huyunu suyunu değiştirmeye çalışırsanız (kötü alışkanlıklar hariç), belki sizi kaybetmemek için, belki yalnız kalma korkusuyla değişecektir.

Bu başlangıçta sizin hoşunuza gidebilir. Ama başlangıçta hoşunuza gitse bile ondan zamanla hoşlanmamaya başlarsınız çünkü sizin gibi olacak, size benzeyecektir. İnsan kendisiyle aynı olan biriyle yaşamaktan ne kadar zevk alabilir... Onun orijinal hali en doğal hali... Bu dünyada yedi buçuk milyar insan var. Farklılık güzeldir.

Herkes kendi hayatında, kendi tecrübesini yaşıyor. Bunlara da saygı duyuyorum. Her yaratılmışı seviyorum. Ben onları sevdikçe Rabbime

daha da yaklaşıyorum.

Bir gün bir soru sordum:

“Rabbim, sana ulaşmak için ne yapmam lazım?”

Birkaç saat sonra çok güzel, yeşil gözleri olan biri girdi büroma:

“Yaz!” dedi.

“Ne yazacağım?”

“Yaz sen...”

Sipariş verecek sandım.

“Sonsuz, sınırsız hoşgörü... Sonsuz, sınırsız huzur...”

Bunları söyledi ve gitti...

Benim hayatta aradığım buymuş. Rabbime ulaşabilmem için sonsuz, sınırsız hoşgörü ve huzurla yaşamam gerekiyormuş. Kendi içimde huzuru yakaladıkça Rabbime daha çok yaklaştığımı hissettim. Her şey bende başlıyor ve bende bitiyor. Hangi frekanstaysam, etrafımdaki insanların o frekansta titreştiğini hissettim.

Mutluysam, bir bakıyorum etrafımdaki insanlar da mutlu.

Eskiden öyle değildi. Etrafımdaki insanları mutlu etmek için çabalardım ama ne ben mutlu olurdum ne de onlar. Eğer “Bu kadar acıdan sonra insan nasıl mutlu olur?” düşüncesinde olursak mutlu olamayız. Hayatın kendisi hediye... Bu hediyenin kıymetini bilmeden mutlu olamayız.

İLİŞKİYİ ŞİFALANDIRIN

Zamanla şunu fark edeceksiniz: Gelen de, giden de neredeyse aynı. Yenisi de, eskisi de benzer...

Biz genellikle kendimizi değiştirmek yerine, hayatımıza giren insanları değiştirmeye çalışırız. Bu sebepten ayrılmak pek de çözüm olmayacaktır. Bir ilişkide sorunları görmeye başladığınızda, ayrılmak yerine şifalandırmaya çalışın.

Siz kendi frekansınızı değiştirdiğiniz sürece insanlar değişir. Yoksa yerine yenisi gelince insanlar değişmiş olmaz. Sizin frekansınız neyse, hayatınıza da onu çekeceksiniz.

Hayatınızın birçok noktasında, kişilerin ya da hayatınızdaki eşinizin sizi anlamadığını düşünebilirsiniz. Aslında sebebi anlaşılmamak değil, karşı tarafı anlamaya çalışırken, “onun kırılgan olduğunu düşünüp”, söyleyeceklerinizi söyleyememek, içinize atmak ve susmaktır. Siz içinize atıp susmaya başladıktan sonra birçok şeyin eksiye doğru gittiğinin farkına varın.

Artık insanlarla konuşmaya başlarken şu niyeti ortaya koyuyorum:

“İnsanlar beni kolaylıkla anlar, ben de insanları kolaylıkla anlarım. İnsanlarla iletişim kurmak güzel ve sağlıklı.”

Farkında olmanız gereken bir nokta var. Kişilerle sağlıklı iletişim kurabilmek için önce kendinizle iletişim kurmanız gerekiyor. Kendinize ulaşamadığınız zaman kimseye ulaşamadığınızı zamanla fark edeceksiniz. Hayatınızdaki anahtar nokta sizsiniz. Sistem benden başlayarak genişliyor.

Siz bunları yapmadığınız sürece, verdiğiniz akıl ve nasihatler konuşmadan öteye gidemiyor.

NE “İSTEMEDİĞİNİZİ” BİLİN

Hayatınızda ilerlerken, bir ilişkiden ne istemediğinizi fark etmeye başlıyorsunuz. Bu ilginç bir duygu! Artık ne istemediğini biliyorsun...

Yaşadığınız birçok şeyin bir deneyim olduğunu fark edin. Yaşadığınız olayların çoğunu, korkularınızın enerjisi ile hayatınıza çektiğinizi fark edin.

İlişkilerde en çok düşülen durumlardan birisi yaşam yolundan çıkmaktır. Burası önemli:

Sevdikten sonra ya da ilişkiyi kaybetmekten korkmaya başladıktan sonra, kendi yolunuzdan çıkmaya başlayıp, öteki kişinin yoluna girmeye başlarsınız...

Sizi hayatta yaşam yolunuzdan uzaklaştıran en büyük etken budur. İlahi bir sistem içinde gelmişsiniz, evrende size düşen bir rol var ve değerli bir varlık olarak ilerlemeniz gerekirken, bir ilişki buluyor ve yaşam amacınızdan uzaklaşıyorsunuz.

Yaşam amacımız bizim için çok önemli. Yaşam amacımız, bu dünyaya geliş amacımızdır. Başkasıyla mutlu olmak için, ilişki uğruna bu amaçtan uzaklaşıyorsak, hayatımıza öyle bir darbe çekeriz ki günün sonunda yine bizi yaşam yolumuza geri getirir. Sizi iyice bir silkeler ve kendinize gelirsiniz. Siz, siz olmaktan uzaklaşmaya başladığınızda, sizi siz yapacak olayları ve darbeleri hayatınıza çekmeye başlarsınız. O da size ince ince ya da güm diye çarpar ve rotasından çıkmış, amacından uzaklaşmış hayatınızın yörüngesine sizi geri sokar. Önceleri isyan edersiniz ama sonra farkına varırsınız sistemin amacının sizi yaşam yolunuza geri getirmek olduğunu.

Evrendeki her hareket, bizim yaşam yolumuzla ilgili. Yürümemiz gereken yolda atmadığımız her adım, ters bir etki oluşturuyor. Bir ilişki için hayat amacınızdan uzaklaşıyorsanız, görünmeyen, evrensel bir güç, gelip o ilişkiye müdahale ediyor. Ta ki siz yaşam yolunuzu bulana kadar. Eğer ısrar ederseniz daha sert bir müdahale geliyor. Kurmaya çalıştığınız güvence kaleniz bir anda tepetaklak oluyor.

Öncelikle hayata geliş amacınızı bulmanız gerekiyor. Doğru soruyu sormanız gerekiyor. Ben bu hayata neden geldim? Yaşam amacım nedir? Yaşam yolumu kolaylıkla ve sağlıklı bir şekilde nasıl bulabilirim?

Bu arada şunu da sakın unutmayın: Her niyetinizde veya sorunuzda "kolaylıkla ve sağlıklı bir şekilde" sözü muhakkak bulunsun. Her şeyin daha kolay ve güzel gelişmeye başladığını fark edeceksiniz...

HAYATINIZA MUCİZELERİ ÇAĞIRIN

Bir insan sürekli mutlu olamaz, sürekli mutsuz da olamaz. Denge kısmı, birçok kişinin bu hayatta zorlandığı bir durum...

Zihninize bir bakın. Ne düşünüyorsunuz? Kafanızın içinden sürekli neler geçiyor? Enerjinizi yüksek tutabilmek için neler yapıyorsunuz? Enerjinizi neler düşürüyor? Karşınızdaki kişiden duymak istediğiniz bir söz mü? Birinin size güzel olduğunuzu söylemesi mi? Para vermesi mi?

İlişkilerin içinde karşı taraftan beslenmek yerine, kendi enerjinizi üretin.

Boşanmak veya ayrılmak gerçekten çözüm değil. Siz elinizden geleni yapın. Karşı taraf ısrarla uykuda olmaya devam ediyorsa sistem zamanla sizi ayıracaktır zaten. O, kendisi gibi uyuyan birini bulacaktır.

Bu hayattaki en büyük yolculuğumuz, ilahi aşka ulaşmaktır. İnsan aşkı, bunun için sadece bir araçtır. Ne kadar çok insanı seversek, kalbimizdeki sevgi o kadar güçlenir. Kalbimizdeki sevgi ne kadar güçlü olursa, özel hayatımızda da o kadar mutlu oluruz.

Niyet edin; mutlu olan, yaşadığı her anın kıymetini bilen bir yol arkadaşı gelsin. Sizinle hayatı severek paylaşan biri gelsin. Bu hayatta her şey çözülür. Sizi sabote etmeye çalışan, enerjinizi sömüren insanları uzaklaştırın. Önce düzeltmeye çalışın, düzelmiyorlarsa bırakın uzaklaşsınlar. Hiç kimse sizden daha kıymetli değil. Sizin onlardan daha kıymetli olmayacağınız gibi...

Eskiye tutunmaktan, acıya tutunmaktan vazgeçin. Sizi yoran bütün tabularınızı bırakın. Hayatınızı helal yoldan kazandıktan sonra kimin ne söylediğinin ne önemi var?

Siz doğru olduktan sonra bütün eğriler belli olur. Hayatınızı doğru, aşkla yaşayın. Karşı tarafın sizi beslemesinden ya da sizin onu beslemenizden vazgeçin.

Karşı tarafa sevdiğinizi söyleyin. Söylerken karşılık beklemeyin. Bu

dönemde beklediğiniz karşılıkların size dönmediğini zaten dikkat ettiyseniz fark etmişsinizdir.

Biz insanları Allah için seviyoruz. Yaratılmış her zerreyi Allah için seviyoruz. Aşkın kaynağı bu... Bir insana takılıp kalmak, büyük bir ıstırap... Tabii ki hayatınızda biri olsun ama kendiyle barışık biri olsun.

Hayatınıza mucizeleri çağırın. Bolluk ve bereketi çağırın. Bunları hak ettiğinizi fark edin. Sevgi olduğunuzu fark edin.

Hayatınızdaki kişiyi kontrol etmeye çalışmaktan vazgeçin. Kıskançlıkları, öfkeyi, alınganlığı bırakın. Bir insanla yaşıyorsanız, ya onu severek yaşayın ya da sevmeye çalışın. Sevmediğiniz bir insanla hayatınızı tüketmeyin. Ona da yazık, sizi de yazık.

“Hayatımın her alanında sevgi ve mucizeleri çağırıyorum. Mucizelerin varlığına inanıyorum ve gelmelerini izin veriyorum. İlişkimin düzelmesine, şifalanmasına izin veriyorum. Eğer bir ilişkim yoksa hayrıma olan kişiyi sevgiyle, aşkla hayatıma çağırıyorum. Mutlu olmayı, huzurlu olmayı seçiyorum. Başka insanların beklentilerini karşılamaktan vazgeçiyorum. Tam ve bütünüm. Dengedeyim. Yaradan’ın arzuladığı saf ve temiz ışığım.

Hayatımda aşkı paylaştığım insan var; o da aşkı benimle paylaşıyor. Birbirimize bağımlı değil, bağlıyız. Birbirimize bağlı olmak, sevgimizi her geçen gün güçlendiriyor. ‘İnsanlar ne diyecek?’ korkusunu bıraktım; Rabbimin yarattığı ilahi akışa kendimi teslim ediyorum. Ben güvendeyim, sevdiklerim güvende, yaratılmış her zerre güvende. Hayatın nasıl olduğundan çok, benim hayatı nasıl algıladığım önemli. Şu andan itibaren her şeyi yeniden programlıyor, şu andan itibaren saf ve temiz duygularla mutlu, huzurlu, sağlıklı yaşamaya niyet ediyorum. Herkesin doğrusuna saygı duyuyorum. Hakikatin tek olduğunun farkındayım ve hakikati bulmaya niyet ediyorum.”

2. BÖLÜM:
İLİŞKİ TÜRLERİ VE YANSIMALARI

YASLANMALI İLİŞKİLER

Yaslanmalı ilişkiler, eskiden, atalarımızın birçoğunun yaptığı evlilik şeklidir. Kadın tamamıyla erkeğin himayesi altındadır. Erkeğin güvencesi, kanatları altında hayatını devam ettirmeye çalışır. Kadın evle ilgilenir, erkek eve ekmek getirir.

Bu tür ilişkilerde kadın kendine genellikle değer vermez. Kendini bir şekilde ilişki içinde feda eder. Erkek ne derse o olur; kadın her zaman kendisi için konulmuş kurallara uyar.

Eskiden bu ilişkiler bir şekilde başarıya ulaşırdı. Ama değişen koşullarla yaslanmalı ilişkilerin artık başarılı olma şansı neredeyse kalmadı. Yaslanmalı ilişkiler bu çağın ruhuna, insan yapısına ve toplumuna uygun değil. Bu nedenle sorunlar oluşmaya başladı. Kadın daha fazla kendi mutsuzluğunu gizleyememeye, depresyonlara girmeye, sağlık problemleri yaşamaya başladı. Bu nedenle kadınların artık daha fazla isyan ettiğini, sesini yükselttiğini, erkeklerin ise buna daha fazla şiddetle karşılık verir olduğunu gördük. Kadınlara yönelik şiddetin ortadan kaldırılması isteniyorsa, erkeklere daha fazla hapis cezası vermeden önce, belki de bu sorunun temeline inip, yaslanmalı ilişkiler konusu çözülmeli.

Kadın her zaman erkeğe yaslandığı için erkeğin en ufak olumsuz hareketinden etkilenir oldu. Erkek çekip gittiği zaman kendini koruyamaz veya çaresiz durumlara düşer oldu. Yaslanmalı ilişkiler çatırdayarak yıkılmaya başladı çağımızda. Aşırı fedakârlık isteyen ve her iki tarafı da bir şekilde yoran yaslanmalı ilişkiler, kişileri “Daha fazla idare edemem!” noktasına getirdiği için erkek veya kadın bu şekilde daha fazla yürütemeyeceklerini görmeye, kabullenmeye başladılar.

Bir insana yaslandığınız zaman, kendi hayatınızın kontrolünü ona bıraktığınız zaman, o kişi eğer gerçekten sizinle birlikte hayatı paylaşıyorsa, yaşadığınız bu ilişkide bir sorun görülmez. Ama o kişi siz kendinize değer vermediğiniz için, zamanla size değer vermemeye

başlar. Siz onu ikinci plana atmaya, o sizi ikinci plana atmaya başlar. Zaman içinde güvence kaleniz bir şekilde çatırdar ve kendinizi oyunun dışında bulursunuz. Bu tür ilişkileri hızlı bir şekilde şifalandırmanız gerekiyor.

Her iki tarafın da hayata tutunmalarını dengelemek gerekiyor. Bir kişi diğeri üzerinden beslenmek yerine, her iki tarafın da kendi hayatını, güvencelerini kurup, desteklerini alması gerekiyor. Her iki tarafın da bolluk ve berekete ulaşması gerekiyor. Eğer yaslanmalı ilişkilerde kadın kendi değerine sahip çıkarsa, değerli olduğunu hatırlarsa, kendine zaman ayırıp kendi için bir şeyler yaparsa, o zaman bu ilişkilerde sorun çıkma olasılığı azalıyor. Paylaşımcı bir ilişkiye dönüşüyor. Yaslanmalı ilişkilerde (ve aslında her türlü ilişkide) her şey kadının kendine bakış açısıyla bağlantılı.

Lütfen değerli olduğunuzu hatırlayın, başkasına yaslanarak kendinizi güvence altına almaya çalışmayın! Kendi ayaklarınız üstünde durup, hayatı eşinizle eşit paylaşın. Bu çok önemli bir farkındalıktır.

Hayatı birlikte paylaştığınızda eşiniz de üstündeki yorgunluğu azaltmış olacaktır. Sistem istiyor ki her birey kendi sorumluluğunu alsın, başka bir bireye yaslanmaktan vazgeçsin. Eski düşüncelere, örf ve âdetlere tutunarak, başkasına yaslanarak, daha fazla ne kadar mutlu olabilirsiniz ki? Lütfen kendi gücünüze sahip çıkın! Eşinizle hayatı eşit şekilde paylaşın. Kendinize sosyal aktiviteler oluşturun, hobiler oluşturun. Çocuklarınıza anne, eşinize anne olmak yerine, eşinize sevgili olmaya başlayın. İlişkinizin daha iyiye gitmeye başladığını fark edeceksiniz. Sizin hayatınız, sizin düşünce yapınız, hayata bakış açınız çocuklarınızı, torunlarınızı, geleceğinizi etkiliyor.

Kendinizden başlayacağız bir değişim, sizden sonraki kuşakları da etkileyecektir. Kendini feda eden kuşaklar, kendilerinden sonraki kuşaklar için güzel bir dünya bıraktı ama artık yeni kuşaklar kendine sahip çıkmalı. Ne kadar kendinize sahip çıkmaya başlarsanız, o denli sağlıklı, kendisine değer veren çocuklar ve torunlar yetiştirirsiniz. Hayatın içinde sevgi olduğunu, değerli olduğunuzu her zaman hatırlayın.

KARMİK İLİŞKİLER

Genelde ilişki yaşayanların daha önce birikmiş olan enerjilerini, bir şekilde en son ilişkilerinde temizlemeye başlamalarına karmik ilişki diyoruz. Bizim inanç yapımızda “helalleşmek” olarak bilinen kavrama benzer bir ilişki kavramdır.

Karmik ilişki, kişilerin bir şekilde aşkla ya da çözemedikleri şekilde birbirlerine bağlanıp, birkaç gün mutlu, huzurlu yaşadıkları, birkaç gün de çatışmalarla, gerginliklerle birbirlerinden koptukları, güçlü enerji bağlarıyla birbirine bağlı oldukları ilişki çeşididir.

Genellikle eşler birbirleriyle çatışır, uzaklaşırlar. Sonra güçlü bir enerjiyle çekilir, bir araya gelirler. Hiç kopmamış gibi mutlu yaşayıp, yoğun bir cinsel ilişki, mutluluk içinde yaşarlar. Bazen bu uzun sürer. Sonra yeniden kopma olur ve birbirlerinden büyük nefretle ayrı kalırlar.

Ayrı kaldıkları dönemde ise yoğun şekilde birbirlerini düşünürler ama inatla birbirlerini aramazlar. Konuşmak için bahane ararlar ama karşı tarafın kendisini aramasını beklerler. Bazen de zayıf olan taraf karşı tarafı direkt arar, istediği sıcaklığı bulamaz ve bu defa yeni bir yıkım başlar. Kendini çaresiz, zayıf hisseder.

Karmik ilişkilerde kişiler yine birbirlerine dönerler. Her iki taraf enerjisini dengeleyene kadar, biriktirdikleri olumsuz enerjileri temizleyene kadar birbirleriyle inişler, çıkışlar yaparlar. Birbirlerini silkelerler. Bir halıyı nasıl silkelerseniz, ilişkilerde de birbirlerini öyle silkelerler. Tozlar gider ama asıl temizlik isteyen sorun orada kalır...

Her iki tarafın da istediği huzurlu, mutlu bir birlikteliktir. Ama biriktirdikleriyle bunu gerçekleştirmeleri oldukça zordur.

Karmik ilişkilerin bir kısmı tamamıyla biter ama kişiler birbirini unutamadığı için bağımlılık başlar. İlişki biter, başka bir ilişki başlar ama onda da aynısını yapar. Belli bir süre mutlu olur, sonra kavga çıkarır, yoğun öfkeyle ayrı kalırlar. Sonra tutkuyla yeniden bir araya gelirler.

Kişi bunu temizleyemezse, kaç ilişkiye başlarsa başlasın, döngü devam eder.

Bu noktada yapılması gereken, kişinin "Ben hangi noktalarda tartışma çıkarıyorum, hangi noktalarda bitirmek, hangi noktalarda barışmak için bahane arıyorum?" sorusunun cevabını bulmasıdır.

İlişkiyi bitirmek için bahane arar, fırsat kollar ama bitince yeniden bir araya gelebilmek için fırsat arar. Mesela ayrıldığı kişinin ne yapıp ettiğine ilişkin bilgi toplamaya başlar. Ortak arkadaşları kullanır. İnternetten, sosyal medyadan takip eder ama takip ettiğini belli etmemeye çalışır.

Siz ilişkinizi şifalandırdığınızda dengeye doğru gidilir. İki taraf da sevmeye hazırsa, çekilim, yoğun ve güzel bir ilişkiye dönüşür. İlişkiyi kurtarmak kendi ellerindedir. Oturup konuşmaları gerekir. "Senin hangi davranışlarına kırılıyorum, sen benim hangi davranışlarıma kırılıyorsun?" sorusunu cevaplamaları gerekir.

Genelde bu tür konuşmalarda suçlama yapmayı, haklı çıkmayı, etraflarındaki kişilere "Ben haklıydım, o suçluydu" diyerek kendilerini güçlü ya da kurban göstermeyi seçerler.

Aradaki bu yoğun enerjinin temizlenmesi gerekir.

En güzel olumlama, "İlişkimdeki tüm karmik, olumsuz enerji bağlarının temizlenmesi için niyet ediyorum" diye başlamadır. "İlişkimin düzelmesi, dengeye gelmesi, uzun ve aşkla yaşanması için niyet ediyorum" diyerek, fiziksel ve ruhsal hallerinizi değiştiren her şeyi not edin. Bu ilişkide sizi öfkelendiren, kızdıran şeyleri, daha önceki ilişkilerde kimle yaşadığınızı bulmaya çalışın. Çünkü karmik ilişkilerdeki sorunlar daha önceki ilişkilerde yaşanan sorunların devamıdır.

"Daha önceki ilişkide aldatıldım, kandırıldım, tacize uğradım…" gibi binlerce sizi haklı çıkaran sebep çıkacaktır. Halkı olmak size ilişkiyi temizlemekte yardımcı olmaz. Önemli olan neden hayatınıza çektiğinizi bulmaktır. Bir ilişkide aldatıldıysanız, muhakkak anneniz, babanız, bir tanıdığınız aldatılmıştır; siz aldatılmaktan korkmuşsunuzdur ya da kendinize "Hayatta beni aldatamaz!" diye aşırı güvenmişsinizdir. Bunlar değilse, başka birinin ilişkisine bakıp,

“Hayatta benim eşim aldatmaz!” diyerek onun ilişkisini küçük görmüşsünüzdür.

SUÇLAYARAK BİR YERE VARAMAZSINIZ

Hayatınızdaki kişinin sizi terk edeceğini düşünürseniz, gün gelir, sizi terk eder. “Bak gör, bu da diğer ilişkiler gibi...” derseniz, günün sonunda bu da diğer ilişkiler gibi çıkar. Kendinizi medyum gibi hissedersiniz ama medyum değilsiniz, sadece olumsuzu çağırıyorsunuz. Birinin sizi terk edeceğini düşünüyorsanız terk edilirsiniz. Çünkü baştan programı öyle yazıyorsunuz. Kendi zihninizde değişiklik yapmalısınız. Acıya dayalı, kurban psikolojisi ile yaşarsanız, bu başınıza bir şekilde gelir.

Zihninizdeki program acı, keder, ayrılık, aldatılma, değer görmeme ise günün sonunda ne yaparsanız yapın, en mükemmel kişi ile birlikte olsanız bile, muhakkak o noktaya gelirsiniz. Özellikle karmik ilişkiler, zihindeki programların olumsuz çalışmasıyla oluşan ilişkilerdir.

Karmik ilişkilerde karşı tarafı suçlayarak hiçbir yere varamazsınız. Arınmanız gerekir.

Eğer bir taraf arınmaya başlarken diğer taraf uykudaysa, uykuda olan alınır; “Sen bana değer vermiyorsun, sevmiyorsun!” gibi olumsuz enerji göndermeye devam eder. Zihninizdeki programları değiştirin. Zihninizde sizi olumsuza götüren bütün programları değiştirin.

“Hep de beni bulur!” deyip şanssız olduğunuzu düşündükçe, her seferinde bu olayların içine tekrar girdiğinizi fark edeceksiniz. İnanmasanız bile kendinize değerli olduğunuzu söyleyin. İlk başlarda zihniniz karşı çıkacaktır:

“Hayır değersizsin! Sana ailen çok değer vermedi! İnsanlar sana kötü davrandı...”

Zihniniz durmadan konuşacaktır. Konuşmak için fırsat arıyordu, o fırsatı verdiniz! Ama onu dinlemeyin. Kendinize değerli olduğunuzu hatırlatmaya devam edin.

Hayata sadece kendi bakış açınızla mı bakıyorsunuz? Yoksa birileri size nasıl bakacağınızın programını çizip verdi mi? Size çizilenin

dışına çıkamıyor musunuz?

Hayatın kendisi mi illüzyon, bakış açınız mı illüzyon?

Düşünün...

İlginç bir dünyada yaşıyoruz. Dünyanın her paralel ve meridyeninde hayata bakış açıları o bölgenin halkına göre değişiyor. Bir yerde bir insanın kahkaha atmasını güzel karşılıyorken, bir başka yerde kahkaha atana kötü gözle bakıyor insanlar.

Bizim hayata yüklediğimiz anlamlar neler?

Mutlu olmak, âşık olmak, özgür olmak, sağlıklı bir cinsel yaşamınızın olması, para kazanabilmek, bir şeylere sahip olabilmek kötü bir şey mi? Olması gereken bir şey mi? Hak ettiğinize inanıyor musunuz? Yapabileceğinize inanıyor musunuz? Hayata yüklediğimiz anlamlar ve değer yargıları neler? Geniş bakmamızı engelleyen programlarımız neler? Hepsinden önemlisi:

Tek doğru biz miyiz?

Yoksa bu gezegende bizden başkalarının da olduğunu kabul edip, empati kurabiliyor muyuz?

KENDİNE BENZETMEYE ÇALIŞIRSAN, KENDİNE BENZETİR

Karmik ilişkide siz başkasının bakış açısıyla bakamadığınız sürece, o da sizin bakış açınızla bakmayacaktır. Siz onu kendinize benzetmeye çalışırken, o da sizi kendisine benzetmeye çalışacaktır.

Nereye kadar bu böyle gidecek? Nereye kadar siz bu çatışma içinde dayanabileceksiniz?

Ben çatışmalarımı bıraktım. Karşımdakinin iyi ya da kötü söylemesi benim değerimi değiştirmiyor. Bu noktada genelde birçok kişi sıkışıp kalıyor. Çatışmalar, söylediğiniz ve işittiğiniz sözler içsel olarak sizde enerji birikimi yapıyor. Bu olumsuz enerjiyi içinizde biriktirdikçe ya kilo alıyorsunuz ya hastalanıyorsunuz. Alerji, astım, sivilce, iltihaplı durumlar ortaya çıkıyor ve olumsuz enerji size geri dönüyor.

Hayatınızdaki kişiyi kendinize benzetmeye çalışmaktan vazgeçin. Böyle yaparak da bir yere varamazsınız. Onu olduğu gibi kabullenin. Siz onu kabule gönülden geçtikçe onun da size karşı kabule geçmeye başladığını fark edeceksiniz. Yeter ki onu gönülden sevin. İçinizden ona olumsuz düşünce göndermeyin! Duyamasa bile hissediyordur...

DEDELERİN İLİŞKİLERİ TORUNLARI ETKİLER

Bir ilişki kavga dövüşle bitiyorsa karmik bir bağ oluşturmaya başlar. Böyle bir bitişte kişiler birbirini kötüler, etraflarına kötü anlatırlar. Birbirlerine haklarını helal etmek yerine ah ederek, birbirlerini Allah'a havale ederek ayrıldıkları için bu durumu farkına varmadan bir sonraki ilişkilerine ve kuşaklara doğru harekete geçirmeye başlarlar. Nötrlenmemiş, sevgiye dönüştürülmemiş her durum, tekrar enerjisi ile geri gelir. Bu durum gelecekteki bolluk ve bereketlerini de bir şekilde etkiler.

Haklı dahi olsanız, ilişkilerinizi helalleşerek bitirin. Öyle yolunuza devam edin. Sizin affedemeyişinizin enerjisi, sizden sonraki nesillere de yazılıyor. Hem bir sonraki ilişkinizde, hem çocuklarınızın, torunlarınızın hayatlarında da devam ediyor. Siz aldatıldıysanız, çocuklarınızın, torunlarınızın da aldatılma olasılığı yüksektir...

Geçmişinize bir bakın ve bir liste yapın. Kimleri affedemediniz, kimlere kırgınsınız? Kimleri Allah'a havale ettiniz? Bu listeyi yapıp, onlara içinizden seslenin. Hakkınızı helal edin ve o kişileri içinizden sevgiyle gönderin, gitsinler. Affedin, yüzleşin.

Helalleşmeniz gereken kişiler artık bu dünyada değilse, sakin bir kafa ile oturun, onlarla karşınızdaymış gibi konuşun. Onlara deyin ki:

"Bu dünyadan göçtün gittin. Her neredeysen seni affediyorum. Bulunduğun yerde mutlu ol. Ben de bu boyutta yeni bir hayat seçip, mutlu olmayı seçiyorum. Her neredeysen mutlu ol. Ben de burada mutlu olmaya başladım..."

Temizlik ve arınma zamanı!

Bütün kırgınlıklarınızı 21 gün boyunca beyaz bir kâğıda yazın ve yakın.

Eğer acılarınız çok fazlaysa, bunu üç ay boyunca yapın. Bilinçaltındaki bütün olumsuzlukları kâğıda döküp yaktığınız için orada bir boşluk oluşacak.

Bunları yaptıktan sonra yavaşça burundan beş defa derin nefes alıp

verin ve olumlamalarınızı yapın.

Yeni çiçekler ekebilmek için önce bahçedeki otları sökmeniz gerekir. Geçmiş olumsuzlukları ortadan kaldırmanız, sonra dinlendirmeniz ve sonrasında oraya güzel şeyler dikip, sulayıp büyütmeniz gerekiyor.

Karmik ilişkide, ruh eşiniz sizin tam zıddınızdır; sizi tamamlayandır. Size eksiklerinizi gösteren, sizin sabrınızı zorlayan, çileden çıkarandır. Lütfen kıymetini bilin. Kaçmak yerine arındırın, şifalandırın. Gerçekten çaba gösterin. Eğer yine olmuyorsa o zaman olmaması gerektiğindendir. Bunu da kabule geçin. Her şey sevgiyle, aşkla...

NE OLDU DA DEĞİŞTİ?

“Önceleri bana iyi davranıyordu. Sonra birden uzaklaştı. Benimle birlikte olmak istemediğini söyledi...”

Bu, hayatımızda en çok duyduğumuz sözlerden biridir.

Hayatımızda birini uzun bir zamandan sonra güvenir, alırız. Her şey çok iyi giderken ona güvenmeye başlarız. Sevmeye, bağlanmaya başlarız. Yuva kurmayla ilgili hayaller kurmaya başlarız. En sonunda arzu ettiğimiz kişi olduğunu düşünmeye başlarız.

Tam bunları düşünürken ve uzun zamandan sonra ilk kez bir insana güvenip, kalbimizi sevgiye açmaya adım atarken, karşımızdaki kişi “Ben hazır değilim...” ya da “Bana zaman ver. Ben evlenmeyi düşünmüyorum. Sadece flört edelim. Sadece cinsellik yaşayalım...” diyebilir.

Bir anda hayatınızın odağına koyduğunuz insanla ilişkinizin, hayallerinizin, beklentilerinizin ciddi bir şekilde yıkıldığını görürsünüz. İşte bu noktada kişi büyük bir sıkıntı yaşamaya başlar.

Büyük bir üzüntü hisseder çünkü o güne kadar hiç kimseye bu kadar güvenmemiş, yakın hissetmemiştir. Hiç kimseyle bu kadar sevgi dolu bir aşkı yaşamamıştır.

Peki bir gün önce sevdiğini söyleyen, “Sen benim hayatımın aşkısın!” diyen insan ertesi gün ne oldu da değişti? Ne oldu da birden yan çizmeye başladı? Bir gün önce hayatımızın kahramanı olan bu kişi, neden bu kadar korkak, pısırık bir insan oldu çıktı?

Buna bakış açıları çok önemli:

“Evet, bu da diğerleri gibi cesur değil! Korktu, kaçtı! Beni sevmedi, değer vermedi.”

“Ben yeterli değilim. Acaba başkasını mı seviyor?”

“Benim neyimi beğenmedi? Yoksa benimle birlikte olmak istedi de onla birlikte olmadığım için mi gidiyor?”

“Daha ilk geceden birlikte olduğum için beni kötü insan sandı da şimdi böyle mi davranıyor?”

“Benim fiziğimi mi beğenmedi?”

Bunun gibi sorularla kendimizde veya onda hatalar ararız. Hatta bunları bile daha doğru dürüst soramadan, kalbimizde yüksek aşk acısıyla hayattan kopup kendimizi bunalıma iteriz. Hayatın tadını tuzunu unutup, insan olduğumuzu unutup, bu hayatın amacını unutup, o kişi bizden uzaklaştı diye krizler yaşarız.

Bu çok ciddi bir durum çünkü hayatımızın içinde, eminim birçoğumuz, en az bir kez, bazıları da birkaç kez böyle bir olay yaşamıştır. Ya da en azından yaşayan birinin gözyaşlarına şahit olmuştur.

Bu öyle bir acıdır ki muhteşem bir aşk, muhteşem bir koku, muhteşem bir cinsellikle, muhteşem olgularla başlamış bir ilişkinin ansızın bitişinde neye uğradığınızı şaşırırsınız.

Önceleri bir kurban gibi “Neden ben? Neden bana bunu yaptın? Neden beni bıraktın? Ben sana ne yaptım ki?” deyip durursunuz.

Kendinizi ve onu çok suçlarsınız. Fakat zaman içinde fark edersiniz ki o kişiye fazla anlam yüklemişsiniz. Kopma yaşanınca da dibe vurup önceleri isyan, sonraları da uyanış süreciniz başlıyor. Hadi hayırlısı olsun.

DİBE VURDURDUKTAN SONRA...

Dibe vurduktan sonra belli bir süre acı çekiyorsunuz. İşte bu noktada uyanışın ciddi bir başlangıcı var. Ya kurban olacak, kendini ya da onu suçlayacaksın ya da onu geri döndürmek için birçok yola başvuracaksın.

Daha sonra fark edeceksiniz ki onu geri getirmek için denediğiniz her yol, bir başka insanın özgür alanına girmekten başka bir şey değil.

Giden ve soğuyan insanı zorla kendinize geri getirmek de hiç doğru değil. Size geri dönmesi için herhangi bir şekilde enerjiyle ilgili bir zorlama yapmışsanız ve o kişi size geri gelmişse, bu defa da şöyle düşünmekten kendinizi alamazsınız:

“Geri gelmesi için ben zorladım. Belki de beni sevmiyor... Belki sahte duygular yaşıyor. Tesir altında ve bunu bir ben biliyorum...”

Tabii, “Beni sevmesin ama benimle olsun!” diyenler de oluyor ama bu bencillik... Aşk değil.

Hayattaki en büyük sınavlarımızdan biri de budur. Yaşadığınız her şeyin bir anlamı ve sebebi var. Bunu yaşıyorsanız, neden yaşadığınızı, neden hayatınıza çektiğinizi, ne öğrenmeniz gerektiğini bulmaya çalışın. Bunu hayatınıza siz çektiniz. Kendinizi veya hayatınızı suçlayarak nereye gideceksiniz?

Elbette suçlayarak hiçbir yere gidemezsiniz...

Fakat doğru sorular sorarak doğru cevaplar bulabilirsiniz:

“Ben bunu hayatıma neden çektim?”

İlk başlarda gelen cevaplar da kurban psikolojisinin bir yansıması olabilir:

“Kıymet bilseydi gitmezdi! Beni sevseydi yapmazdı!”

Gerçek farkındalıkta kendini ya da başkasını suçlamak yoktur.

“Neden hayatıma böyle bir insan çektim? Neden bu insanı kaybettim? Beklentilerim nelerdi? Neden bu ilişkiye bu kadar güvenmeyi tercih ettim? Neden bu kadar çok beklentiye girdim? Bu ilişkide hangi korkularım tetiklenmeye başladı? Tetiklenen

korkularımın hangilerini yaşamaya başladım? Bu ilişkide her şey yolunda giderken, Rabbime ne kadar şükrettim veya ne kadar hatırladım?”

Bu soruları sormanız ve açık yüreklilikle, doğru cevaplar vermeniz gerekir. Doğru sorular ve doğru cevaplar sizin işinize yarayacaktır. Kendini kandırmak değil...

ŞÜKÜR

Genelde kişiler hayatlarında mutlu, huzurlu, bolluk içindeyken Yaradan'ı pek anmazlar. Ne zaman dara girerler, o zaman dualar etmeye başlarlar. Bu konuda Kuran'da ayet bile vardır.

Hayatınızda yükselişe geçtiğinizde, bir şeyler yoluna girmeye başladığında şükretmeyi unutursanız, Allah'ı unutursanız, bir şeyler size onu hatırlatmak için, sizin hatırlayacağınız şekilde hatırlatmak için seferber olacaktır. Eğer şanslı kullardansanız...

Bu durumun tersi de olabilir. Darlık içindeki biri sürekli dua eder ama değişen bir şey olmaz. Üstelik etrafında birçok kişinin keyfi yerindedir. Bu sefer de isyan etmeye başlar. Dualarının duyulmadığını ya da boşa dua ettiğini düşünüp inançlarından uzaklaşmaya başlar.

Dardayken birçok kişi ya Rabbine sığınır ya da uzaklaşır. Mutluyken çok az insan Rabbine şükreder.

Oysa Rabbinizden uzaklaşmamanızın yolu, şükürden ve duadan geçer.

"Ne olursun, giden sevgilim geri dönsün? Çocuk okulu geçsin, piyango bana çıksın, eş bulup evleneyim, sınavı başarayım, hastalıklar iyileşsin... Bunlar olsun, kurban keseceğim."

Böyle dua etmenin size bir faydası yoktur. Giden dönmeyecek, dönse de size hayrı olmayacaktır. Yapmanız gereken niye gittiğini ve yeniden aynı hataları işlememek için hangi önlemleri almanız gerektiğini bulmaktır.

Aşk acısı çok kötüdür. Giden kişi hakkında bilgi toplamaya çalışırsınız, görüşmemeniz gereken insanlarla görüşürsünüz... Aşk acısı belki de size her şeyi yaptırır. Sürekli onu merak edersiniz:

"Kiminle? Ne yapıyor? Geri dönecek mi? Biriyle görüşüyor mu? Beni seviyor mu?"

Bu durumda gece gündüz dua edersiniz bir cevap ya da bir haber alabilmek için.

Önemli olan sadece dara düştüğümüzde değil, her anımızda Allah'ı

anmak. Bu bizim için önemli. Tökezlemeden önce doğru yolu buldursun diye dua etmek. Yoksa düştüğünde zaten herkesin canı yanar ve ağlayıp sızlar...

Genelde her şey yolundayken dua etmeyi unuturuz, dardayken de dua ederiz ama içimizde isyan vardır. Bu isyan şükür etmemizi unutturan bir durumdur.

Peki şükür etmek neden bu kadar önemlidir?

Bedenimizde yedi adet ana çakra vardır. Tepe çakramız, yani kaynakla olan bağımızı sağlayan çakra, isyan ettiğinizde, öfkeli olduğunuzda kapanmaya başlar. Yani Yaradan ile bağınızı kesmiş olursunuz.

Bulunduğunuz mekânda GSM sinyali olabilir ama siz telefonunuzun antenini kırdıysanız, o sinyali alamazsınız. Sorun, kapsama alanında olmamanız değildir, sizin alışınızı kapatmanızdır. Şebekeye sürekli bağlı kalmak istiyorsanız, antenlerinizin açık olması ilk şarttır. İsyan etmek yerine dua edin, şükredin ki antenleriniz açık olsun. İlahi olanla bağınız kesilmesin... Tövbe ve arınma yaptığınız zaman şebekeye bağlanabiliyorsunuz.

Her zaman şükürde olmayı hatırlayın. İçtiğiniz bir bardak su, yediğiniz yemek, aldığınız her nefes sonsuz şükür sebebidir. Özellikle en dar anlarınızda bile içinde bulunduğunuz duruma isyan edip bağınızı şebekeden uzaklaştırmak yerine, o an hemen şükre geçin. Hayatınızdaki birçok olayın mucizevi şekilde olumlu yönde geliştiğini fark edeceksiniz.

“Allahım, yarattığın her zerre için şükür ederim, şükürler olsun.”

EN SERT SINAV: AŞK ACISI

Giden kişinin gitmesinin sebebi, bana bağımlılıklarımı, zayıflıklarımı göstermek içindi. Rabbimi unuttuğumu hatırlatmak içindi.

Birçok kişinin hayata başlarkenki hayali garanti bir iş, çocuklar, emeklilik, cinsellik vs. idi. Yani uykuda gelip, uykuda gitmekti.

Birine âşık olup bir ilişkiye başlamak ve daha sonra o kişinin gitmesi ile başlayan bir süreci hayatınıza çekmiş olabilirsiniz. Bunu yaşamak biraz acı verici ama farklı bir açıdan bakmakta fayda var. İyi de oldu bunu yaptığı, sert davrandığı... Eğer bize böyle davranmasaydı, eğer giden kişi, sizin canınıza okuyup gitmeseydi, halen daha derin uykunuza devam edecektiniz!

Evli olan da, ilişkisi olan da bir beklenti içinde karşısındaki kişiden... Beklentileri hat safhadayken ise partnerleri çekip gidiyorlar ki egosu daha fazla beslenmesin. Egosunu besleyemeyen kızıyor. Kriz geçiriyor, kendine ve çevresine zarar vermeye çalışıyor. İlişkiden beklediği cinselliği bulamayanlar, duymak istediği güzel sözleri duyamayanlar bunun nedenlerini araştırmak yerine, krize girip saçma sapan davranmayı tercih ediyor. Elbette böyle davranmak hiçbir şeyi çözmüyor. Uyanmak ve kim olduğunu hatırlamak gerekiyor...

Tabularınızla, saçma sapan bilgilerle ilişkinizi yürütmeye çalıştığınızı anlayın artık. Bir ilişkide aşırı verici olunmaz! Aşk paylaşılır. Karşı taraf sizi mutlu etmese bile, size vermese bile sevebilmelisiniz. Eğer alamadığınızda agresif oluyorsanız, dengede değilsiniz demektir.

Bu çağda kimse kimsenin artık bu beklentilerini karşılamıyor. Paylaşımlar doğru yolda gidiyor ama beklentiler dibe vuruyor. Düşünün, son beş yıldır beklentilerinizden ne aldınız?

Tam ve bütün olduğunuzu hatırlamanız gerekiyor. Sevgi, ilgi verilerek alınabilen bir şey değildir. İçimizden coşan ve insanlarla paylaşılan bir şeydir.

Bunu öğrenene kadar hayatınıza hep birileri gelecek, ilgi verecek, coşturacak, sonra siz hayaller kurarken çekip gidecek. İlk başta çiçekler getirecek, size âşık olduğunu söyleyecek ama beklentileriniz tavan yaptığında bir başka kişiyle ilişkisi olduğunu öğreneceksiniz. Bu, uyanışın kendisi... Sistem sizi uyandırabilmek için en hassas olduğunuz konu üzerinden size gelecek. Zinciri en zayıf halkandan koparacaktır ki uyanasınız!

Birinin sizi silkelemesi gerekiyor. Başka şansınız yok. Ya uyanacaksınız ya uyanacaksınız!

Belki ailenizden sevgi görmediniz, onu arıyorsunuz ya da sevgi gördünüz, onu arıyorsunuz. Ama beslenme dönemi bitti... Aşkı arıyorsanız, tam ve bütün şekilde olduğunuzu hissetmelisiniz.

Hayatınıza girip, ilk başta beklentilerinize karşılık veren insanı hemen "hayatımın insanı" mertebesine koyma hatasına düşmeyin. Tam, "Aradığım kişiyi buldum!" dediğinizde o kişi ya değişiyor, size eskisi gibi ilgili olmuyor ya da çekip gidiyor. Bu hayatın en büyük uyandırış yollarından birisidir... İflas etseniz, dünyanın borcu olsa bu kadar üzülmezsiniz belki... Bir şekilde ödeyebileceğinizi düşünürsünüz. Ama evren size "hayatınızın insanını" bulduğunuzu sandırıp, sonra da kaybettirerek bir mesaj veriyor. Aşk acısı ile tanışıyorsunuz... Hele de anne, babanızdan alamadığınız ilgi ve sevgiyi almışsanız...

Buraya kadar anlatılanı ya yaşadınız ya yaşayacaksınız. Ama sonrası...

Genelde bu tür bir "uyandırma servisi" hizmetiyle karşılaştığımızda, isyan etmeyi, uyanmamayı, "İlla o kişi benim olacak!" takıntıları içinde yaşamayı seçeriz. Yaşadığımız o güzel anların geri gelmesi için çırpınırız. Gideni döndürmek için bir şeyler yapmaya çalışırız.

Gideni döndürmek için bir şeyler yapmak yerine, kendinizi arındırmak için bir şeyler yapın. Eğer o kişi hayatınızdaki kişiyse zaten dönecektir. Değilse, yolu açık olsun... Eğer o kişinin yaşamındaki kişi değilsen, ne yaparsan yap, o kişi asla geri dönmez. Dönse bile üç gün, beş gün... Sonra yine gider.

Bu en sert sınavı hayatına çektiysen, demek ki inatçı birisin.

Yıllardır üstünden arındırman gereken şeyleri arındırmıyor, kendin için bir şey yapmıyordun... Ya da tam tersi, kendini üstün ve mükemmel görüyorsun: “Hayatta beni bırakıp gidemez!” diye düşünüyorsun. Bırakıp gitti...

“Giden kişi bana hayatta birini sevmeye muhtaç olduğumu, mutlu olabilmem için illa hayatımda birinin olması gerektiğini, düzenli bir cinsel hayatım olmazsa iş hayatımın kötü gideceğini, illa ki birini mutlu etmem gerektiğini, mutlu olmazsam mutlu edemeyeceğimi gösterdi...” diyebildiğinizde farkındalık için bir adım atmaya başladınız demektir.

ŞİFA OLSUN

Artık uyanın, giden gitti! Geri dönecekse zaten dönecek, dönmeyecekse bu aşk acısı sizin kendinizi arındırmanıza vesile olsun. Şifa olsun... İlk kez hayatı sorgulamanızda size rehber olsun çünkü o acı sizin hayattaki varlığınızın en büyük titreşimi.

Acı insanı olgunlaştırır, Rabbine yakınlaştırır. Bundan sonra beklentilerle, korkularla, kıskançlıklarla, kontrolcülükle, bir sürü gereksiz enerji çalışmalarıyla, insanları hayatınızda tutmaya çalışmayın. Her insan kendi enerji alanında özgürdür ve buna asla müdahil olmayın. Sevmek, bağlı olmak çok güzel bir şey, bağımlı olmak tehlikeli bir şey... Siz bağımlı olmaya başladığınız için o kişi hızla hayatınıza girdi ve sonra geri çekildi ki dengenizi kaybedip uykudan düşesiniz.

Siz de ona bir şekilde sınav olmuş olabilirsiniz. O kişi ya korkmuştur, ya geçmişinden bir şeyi hatırlamıştır ya da gelecekle ilgili bir endişesi vardır.

Kendinizi arındırın. “Bu olayı hayatıma neden çektim? Bundan ne öğrenmeliyim?” diye sorun kendinize. Aslında özlediğiniz, giden kişi değil de acaba onunla geçirdiğiniz güzel vakitler mi? Bir düşünün...

Bu niyetle hayatınızı dengeye almaya başlayabilirsiniz

“Yüceler yücesi Rabbim, ben bu ayrılıktan dersimi aldım. Korkularımı, beklentilerimi görmeye başladım. Hayatımdan giden kişi benim, onun ve bütünün hayrınaysa geri dönsün, değilse onun gidişini kalbime razı eyle. Sana sığındım ya Rabbim! Bu acı benim arınmam olsun. Benden başlayarak bütünün hayrına neyse o olsun...”

3. BÖLÜM:
BİLİNMESİ VE UYGULANMASI GEREKENLER

ÇEKİLİM VE ÇAKRALAR

Karşınıza sizi etkileyen bir insan çıktığında, “nasıl etkilediği” üzerine hiç düşündünüz mü?

Onu fiziken mi inceliyorsunuz? Bedensel güzelliğine mi bakıyorsunuz? Duruşuna mı bakıyorsunuz? Hayatta sahip olduğu imkânlar mı ilginizi çekiyor? Popülaritesi, maddi gücü...

Veya onun yanında huzur mu buluyorsunuz? Ruhsal bir çekilim mi yaşıyorsunuz?

Hayatınızda âşık olduğunuz, sevdiğiniz bütün insanların bir listesini yazın. O kişilerde sizi çeken özelliklerin ne olduğunu bir inceleyin.

Eğer karşındaki insana ruhsal bir arzuyla çekiliyorsanız, bu büyük ihtimal kalp çakrası, boğaz ve üçüncü göz çakrası ile etkileşime giren bir enerjidir.

Eğer dünyevi beklentilerle, maddi imkân, mesleği, fiziksel güzelliği ile ilgileniyorsanız, güneş çakrası, sakral çakra ve kök çakra ile ilintili bir çekim içindesinizdir.

Bir insana çekilim şekliniz, o kişinin frekansı ile bağlantılıdır. Bazı insanlara ilahi boyutta, bazılarına fiziksel boyutta çekilirsiniz. Eğer her ikisiyle de çekiliyorsanız, muhteşem bir durum vardır. Tüm çakralarınız etkileşim içerisindedir.

Bazı insanlar ise sizi hiç çekmez ya da siz ona çekilmezsiniz. Bu nedenle çok kalabalık bir meydanda bütün gün dursanız bile, oradan geçen binlerce insandan sadece bir-ikisini fark edersiniz. Binlercesini ise bakar ama hiç görmezsiniz bile...

Bir insanın derinliğini görebilmek bir erdemdir. Karşınızdaki insanın derinliğini görebilmek, ondan sevgiyle bahsedebilmek, kıskançlıkla, kontrolcülükle değil, doğal haliyle sevdiğinizi söyleyebilmek ciddi bir değişimdir. Bu değişim ve farkındalık, sizin insanlara nasıl çekildiğinizi gösterir.

İnsanlar kendisinde eksik olan frekanstan karşı tarafa çekilir çünkü sizde eksik olan, tamamlanmak ister.

Buna dikkat eder, algılarınızı açık tutarsanız, zamanla hislerinizin, karşı tarafın hislerini de size hissettirmeye başladığını görürsünüz. Ama bunu yapabilmek için gerçekten korkulardan arınmaya başlamanız lazım.

Bunları karşılıklı hissedebilen insanlar, kuantum alanında birbirinin frekanslarını hissedebilen insanlardır. Bu alana girebilmek için bir arınma sürecine girmeniz gerekiyor.

Birçok kişi arındığını sanır ama bu da en büyük uyku halidir. Çünkü her dakikamız bir derstir, öğrenmedir.

Tam ve bütünseniz, zaten ilahi akışın içindesiniz. Hayatı paylaşırsınız insanlarla. Ama sürekli beklenti içindeyseniz, uyuşturucu bağımlısı gibi sürekli beklersiniz.

Hayatınızdaki kişi ile olan iletişiminize bir göz atın. Ona karşı cinsellik mi, ilahi bir sevgi mi yaşıyorsunuz? Onu göremeden yapamıyor musunuz? Yoksa onu görmek ya da görmemek arasında bir fark yok mu?

Denge, hayatınızın en önemli ilacıdır. İlişkilerde, belli anlarda hayatınızdaki kişiye cinsel arzular duyup, belli anlarda ruhsal ihtiyaçlar duyuyorsanız, bu dengedesiniz demektir. Ama sadece bir şey alıp, bir şeye ihtiyaç duyuyorsanız, orada dengelemeniz gereken bir şey var demektir. Yani karşınızdaki kişi aklınıza her geldiğinde sadece cinsellik düşünüyorsanız, bir denge sorunu vardır. İkili ilişkilerde denge her zaman önemlidir. Çakralarınızı, enerji alanınızı dengelemeniz gerekir.

Her gece yatarken şu olumlamayı yapın:

“Sevgili Allahım, lütfen sabaha kadar bedenimin mucizelerle şifalanması için, çakralarımın dengeye gelmesi için yardım et; şifacı meleklerini seferber et. Şükürler olsun, hamdolsun!”

Unutmayın! Pozitif bir insan olmanız sizi mutlu etmez! Siz pozitif oldukça, negatif insanları çekersiniz ki dengeye gelesiniz. Bu nedenle mutlu olmanın yolu hep pozitif ya da hep negatif olmaktan değil, dengede olmaktan geçer. İlişkiler için de bu böyledir.

BİRİYLE BERABERKEN BAŞKASINI ÖZLEMEK

Biriyle yaşarken bir başkasını özlüyorsanız, bir başkasıyla hayatınızı yaşamak istiyorsanız, bunu yapamıyorsanız; sevemediğiniz, içinize sinmeyen kişiyle hayatı paylaşmak zorunda olduğunuzu görüyorsanız, kimse bilmese de büyük bir ıstırap içindesinizdir. Bu, insanı ciddi anlamda yoran, kafasını karıştıran, ciddi anlamda enerji kaçaklarına sebep olan hayat şeklidir.

Bir insanla birliktesin ama kalbinde başkası var...

Birlikte olduğun insanla aynı yatağı, aynı sofrayı paylaşırsın. Aynı ortamı paylaşırsın. Sanki bir hapishanede yaşıyor gibi yaşarsın. O hapishaneden çıkmayı denersin ama çıkamazsın çünkü hayatındaki kişiye bağımlısın. Gitmek istersin ama gidemezsin çünkü ya onun hayatında da başkası var ya da seni sevip sevmediğini bile bilmiyorsun. Belki o da başkasına bağımlıdır ya da senin yaptığın herhangi bir şeye kırgındır... Belki de kırgın olduğuna inanmanız için sebepleriniz vardır.

Birçok insan bu tür sebeplerle bir başka ilişkiye adım atamaz.

Bir insandan ayrılmak, bırakıp gitmek çözüm değil. Çünkü sınav bitmedi. Boşanmak, ilişkiyi bitirmek çözüm değil. Karşındaki insanı suçlamak, kendini suçlamak da çözüm değil. Bir ilişkiden almanız gereken dersi almadığınız sürece, hayatınıza kimi çekerseniz çekin, hangi ilişkiyi yaşarsanız yaşayın, sorun yaşarsınız.

Bir insanın davranışları size batıyorsa, ağzını şapırdatmasından, oturup kalmasına kadar size rahatsızlık veriyorsa, farkına varmadan içinizden onu küçümseyip, “Bu böyle! Annesi, babası da böyleydi!” gibi düşünüyorsanız, iç dünyanızda çözmeniz gereken bir şeyler vardır. Hayatınızdaki kişiyi kabullenemiyorsanız, ya onu size denk görmüyorsunuzdur ya da aslında bir başkasını içinizde yaşatmaya devam ediyorsunuzdur...

Kimi insanlar, sadece çocuk sahibi olduğu için, maddi imkânları elvermediği için bu durumu yaşar. Zor bir durumdur ama çözümü

yine insanın kendisindedir. Hayatınızı bir gözden geçirin. Şu ana kadar kendinizi geliştirmek için adım attınız mı? Kendi ayaklarınız üzerinde durmak için ne yaptınız? Bir düşünün bakalım... Yıllardır kendi ayaklarınız üstünde durmamanın bedelini belki de şimdi ödüyorsunuz.

Bir kafestesiniz. Başkasını seviyorsunuz ama yapacak bir şey yok!

Yıllarınız geçip gidiyor ve sevmediğiniz biriyle aynı evde yaşlanmayı bekliyorsunuz. Bu çaresizliğe öyle alışmışsınız ki içinden çıkamıyorsunuz...

Birçok kişi evlenmeden önce başkasına âşıktı ve kalbi başkasında olduğu halde herhangi bir sebepten dolayı bir başkasıyla evlendi. Ya sevdiğiniz kişiye gideceksiniz ya da şu an içinde bulunduğunuz ilişkide aşkı deneyimlemeyi seçeceksiniz. Ortada kalmak sizi uzun vadede asıl yoran şeydir.

Danışanlarıma her zaman ilk söylediğim, boşanmanın çare olmadığıdır. Boşanmak, ayrılmak çözüm değil. İçinde bulunduğunuz durumun bir amacı olmalı. Size ne öğretmeye çalışıyor? Evrende hiçbir şey sebepsiz olmaz. Bulunduğunuz durum neden kaynaklandı ve ne söylemek istiyor? Bunları çözmelisiniz.

Boşanmadan, ayrılmadan da yuvanızda aşkı yaşayabilir, mutluluğu bulabilirsiniz. Evde büyük ihtimal eşinize içinizden öfke, isteksizlik gibi olumsuz enerjiler yolluyorsunuzdur. Karşınızdaki kişiye içinizden ne gönderiyorsanız, ondan da size aynısı geliyor. Siz beddua ediyorsanız, ondan size ancak şiddet döner. Siz onu sevmiyorsanız, o da sizi bir şekilde hırpalar.

Bir ilişkide karşındaki insanı ya seveceksin, ya şifalandıracaksın ya da ilişkiyi bitireceksin. Arafta kalarak, ne yapacağını bilmeden yaşayarak sadece tükeniyorsunuz. O ilişki size bağımlılıklarınızı, korkularınızı, beklentilerinizi gösteriyordur. Görmesini bilin.

Belki de çaresiz kaldınız. Aslında kendinize biraz değer verseniz, aynada kendinize baktığınızda kalbinizdeki öfkeyi bıraksanız ve kendinizi biraz sevebilseniz, hayatınızdaki her zerre sizinle birlikte şifalanmaya başlayacak.

Bir başkasını özleyerek yıllar da geçse yuvanızda maddi ve manevi

hiçbir şekilde ilerleyemezsiniz. Aynısını size eşiniz yapsaydı ne hissederdiniz?

Ya geçmişte âşık olduğunuz kişiye gidin ya da şu an içinde bulunduğunuz durumu şifalandırın ve eşinize âşık olmayı seçin.

SEN KENDİNİ SEVMEZSEN,BAŞKASI NİYE SEVSİN?

Benim ısrarla insanlara anlatmaya çalıştığım konuların başında bu gelir: Ben kendimi sevmiyorsam, hayatımdaki insan beni niye sevsin? Ben kendimi hor görürken niye başkası görmesin?

Ben kendimi değerli hissedersem, ki bunu yapmak için geçmişi affetmek, kendim için bir şeyler yapmak gerek, o zaman başkaları da benim değerli olduğumu hissedecektir.

Artık değiştirin hayatınızı! Bir şeyleri değiştirin, frekansınızı değiştirin... En kötü ilişkilerde bile insan hobiler yaratmaya, kendine zaman ayırmaya başladığında, boşanmadan daha iyi sonuçlar ortaya çıkıyor. Çünkü siz kendinize zaman ayırmaya başladığınızda, karşınızdaki fark ediyor ve size değer veriyor. Ya da derin uykudaysa, kendi değersizlik duygusundan dolayı size karşı davranışları daha da kötüye doğru gidebiliyor. “Sen kendine birini mi buldun? Sen eskiden böyle değildin!” gibi sözlerle karşınıza da çıkabiliyor.

Şifalanmak için şu duayı sık sık tekrarlayın:

“Allahım sana sığındım, sana güvendim. Hayatımı paylaştığım kişi benim hayrıma olan kişiyse, şu an içinde bulunduğumuz ilişkiyi şifalamamız için lütfen yardımcı ol. Buna razıyım. Eğer şu an hayatımı paylaştığım kişi benim hayrıma olan kişi değilse, lütfen bu ilişkinin sevgiyle tamamlanması için bana ve ona yardımcı ol. Onun da hayatına seveceği kişi girsin. Ben onu affediyorum. O beni özgür bıraksın, ben de onu özgür bırakayım. Hakkımı helal ediyorum. Benim de hayatıma, hayrıma olan kişi gelsin, ben de onunla huzurlu bir hayat kurayım. Sevgisiz geçen her dakikanın büyük bir kayıp olduğunun farkındayım. Allahım, sana sığındım, sana güvendim. Benim ve hayatımı paylaştığım insanın en yüce hayrına ne yaşanacaksa, o olsun. Buna razıyım ve sorumluluğunu da alıyorum. Şükürler olsun, hamdolsun.”

BİR İLİŞKİYE NEDEN İHTİYAÇ DUYARIZ?

Genellikle insan doğası yalnız kalmaktan korkar. Hep birilerinin hayatında olmasını ister. En yalnızlıktan hoşlandığımız dönemde bile birileri olsun isteriz. Bu bazen dostluk, bazen eş, bazen çocuklarımız olur.

Bir şeye karnımız açsa, neden aç olduğumuzu düşünmeyiz. Sadece o anda karnımızı doyurmak isteriz. Bir şeye muhtaçsak, neden muhtaç olduğumuzu çözmeyiz. O muhtaç olduğumuz şeyi yerine koymak isteriz. Hayatımızın içinde bizi yöneten düşüncelerimizi, zamanla kendi istediği şekle çevirir.

"Hayatında biri olmak zorunda, birini sevmek zorundasın, bir ilişkiye ihtiyacın var! Yaşlandığında yanında kim olacak? Yaşın geçti, artık çocuk yapmak zorundasın! Seni bu yaştan sonra kim ister?"

Böyle korkularla hayatımızda illa birinin olması gerektiğini düşünürüz. Eğer hayatımızda biri olmazsa başaramayacağımızı düşünürüz.

Ben artık bunları bıraktım. Bir ilişkiye ihtiyaç duymak gerçekten çok yorucu... Kendini arındırmadan, ne istediğini düşünmeden, neye ihtiyacın olduğunu düşünmeden "Yeter ki biri olsun!" diyorsun. Belki elini tutmak, belki sarılıp yatmak, cinsellik yaşamak, belki kendinden kaçmak için. Bir sürü senaryo, bir sürü olay ama sonuçta hep aynı yere geliyoruz: Sevgi eksikliği, bağımlılıklar, beklentiler, korkular, endişeler, yalnızlığı gidermek... Oysa aşk paylaşıldığında, dengeli yaşandığında güzeldir.

Kendinizi eksik hissederseniz, aynı eksiklikleri hisseden kişiyi hayatınıza çekeceksiniz. Ama böyle yaptığınızda iki eksik bir tam yapmaz.

"Hayatımda illa biri olmak zorunda!" diyorsan, korkuların, endişelerin var demektir. "Ben artık tam ve bütün olmayı seçtim..." deyin ve sizi bağımlı kılan her şeyin listesini çıkarın. Bağımlı kılanları gözden geçirin, onları sevgiyle arındırmak için dua edin:

“Allahım, ilgi görme bağımlılığımı sevgiyle kabulleniyor ve sevgiyle hayatımdan gönderiyorum. Cinselliğe olan bağımlılığımı sevgiyle kabulleniyor ve dengeye almak için niyet ediyorum. Takdir edilme ihtiyacımı sevgiyle kabulleniyor ve sevgiyle hayatımdan gönderiyorum. Bildiğim ve bilmediğim tüm bağımlılıklarımı sevgiyle kabulleniyor ve sevgiyle hayatımdan gönderiyorum. Yerine dengede, tam ve bütün olmayı seçiyorum. Lütfen hayatıma tam ve bütün olan insanlar sevgiyle gelsinler. Benimle hayatı, sevgiyle paylaşsınlar. Bunu kabul ediyorum. Benim hayatımda biri olmak zorunda değil ama hayatımı paylaşmak için hayrıma olan insanı sevgiyle çağırıyorum. Buna ihtiyaç duyduğumdan değil, bundan keyif aldığım, huzur aldığım, mutlu olduğum için, sevgi olması için niyet ediyorum. Şükürler olsun, hamdolsun.”

EVLİ BİRİYLE BİRLİKTE...

“Evli biriyle birlikteyim” diyen binlerce insanla yaptığım görüşmede hep aynı soruyu soruyorum:

“Geçmişte hiç, evli biriyle birlikte olduğu için bir arkadaşınızı yargıladınız mı? Evli biriyle birlikte olduğu için onun yüzüne söylemeseniz dahi, içinizden hiç, ‘Ben onun yerinde olsaydım bunu yapmazdım!’ dediniz mi?”

Hayatınıza evli bir insan çekiyorsanız, muhakkak bir yerde bir kişiyi veya olayı yargılamışsınızdır ki sizin hayatınıza bu geliyor. Bir yerde bir yargı var.

Eğer ben birini yargıladıysam, bir enerji yaratırım. Bu enerjinin benim hayatımda bir şekilde nötrlenmesi gerek. Bunun için hayatıma bir sıkıntı gelir. Mesela iş hayatımda bir problem, asabi geçirdiğim bir dönem olur. Veya aynı olayı benim de yapmam gerekir ki nötrlensin...

Şimdi bu satırları okurken bir anda, gözünüzün önünden birçok olayın geçtiğini hissediyorum.

Herhangi bir insanın evladına laf ettiyseniz, gün gelir sizinki de aynısını yapar!

Herhangi bir insanın anneliğine, babalığına laf ettiyseniz, gün gelir siz de aynısını yaparsınız!

Bir insanı yargıladıysanız, iş ya da özel hayat fark etmez, gün gelir siz de aynısını yaparsınız ki bu yargılama enerjisi sizin hayatınızdan gitsin.

Şimdi oturun ve bir liste çıkarın. Bugüne kadar kimleri yargıladınız, kimleri eleştirdiniz, arkasından konuştunuz? Her ne yaptıysanız, hazırlanın, size geri geliyor olabilir!

Peygamber Efendimiz bile diyor ki:

“Her kimin ayıbını yargıladıysanız, aynı ayıbı işlemeden ölmeyeceksiniz.”

Bundan yüzyıllar önce bile anlatılmış: Kimseyi yargılamayın, ayıplamayın, suçlamayın!

Gelelim evli kişi ile sürdürülen ilişkiye...

Bu noktada genellikle kişiler bunu çözmek yerine, hayatına almak istediği kişinin eşinden ayrılıp kendisine gelmesini, bir an önce aşkına kavuşmayı isterler. Yani bunu nasıl dengeye alıp çözeceğinizi düşünmek yerine, sorunun olma sebebi yerine, kendisini çözmeye çalışırsınız ve çözemezsiniz.

Evli bir insanın ayrılmasını bekleyerek bir ömür geçiren insanlar vardır:

“Bugün ayrılacak, yarın ayrılacak. Eşiyle kötü geçiniyor. Bana gelecek...”

Yıllar böyle geçiyor ama diğer kişi diyor ki:

“Çocuklarım çok küçük, ayrılamayacağım. İnsanlar ne der? Ayrılamayacağım...”

Bir de bakıyorsun ki yıllar geçmiş, arzu ettiğin yuvayı bir türlü kuramamışsın. Kendini kandırıyorsun. Kendinizi teselli etmeye çalışırsınız:

“Beni seviyor. Böyle idare ederim. Daha önceki ilişkilerde bir aradaydık da ne oldu?”

Önemli olan evli bir insanı hayatınıza neden çektiğinizin yanıtını bulmanızdır. “Evli insan ne zaman eşinden ayrılacak, ne zaman benimle olacak, ne zaman halkın içinde, herkesin arasında olacağız, daha ne kadar gizli buluşmaya devam edeceğiz?” Hep bunları düşünür ve olayın sebebi üzerine kafa yormazsınız.

Karşınızdaki kişi evinde mutlu olmadığını defalarca size söyleyecektir. İdare etmenizi isteyecek, eşiyle cinsel hayatı olmadığını söyleyecektir. Sizin duymak istediğiniz, bu ilişkiyi devam ettirme konusunda bahane olabilecek şeyleri size bir şekilde söyleyecektir. Zaten sizin duymak istedikleriniz de bunlar ve o da hissediyor... İçinde bulunduğunuz durumu kabullenebilmeniz için bu tür sözlere ihtiyacınız var. Lakin halen daha evli birini neden hayatınıza çektiğinizi bulmuş değilsiniz!

Bunun derinlerinde büyük ihtimal bir yerlerde büyük bir yargı vardır. Bu yargının içinde bir tarafınız “yuva yıkmak istemediğini” söyler, bir tarafınız “Ben iyi bir insanım. Bugüne kadar kimseye

kötülük yapmadım. Onu çok seviyorum. Eşinden ayrılacağına söz verdi” diyerek kendini avutur. Kendi kuyruğunu kovalayan kedi gibi olursunuz. Bir dönem çok sık görüşürsünüz, bir dönem görüşmezsiniz, aramazsınız yahut o sizi aramaz ama karmanızı temizlemediğiniz için belli bir dönem sonra geri dönersiniz. Şöyle dersiniz:

“Gönül bu! Âşık olduk bir kere.”

Kendimizi teselli etmek için lafımız çok ama çözmek için derinlerine bakmıyoruz.

Evli biriyle birlikte olan birçok insan, karşısındaki kişinin kendisine söylediklerine odaklanmayı tercih eder. “Bu kadar zaman idare ettim; şimdi ilişkiyi bitirmek doğru değil” gibi bahanelerle ilişkiyi devam ettirir.

Acı çekiyorsunuz. Belki hastasınız ama âşık olduğunuz kişiyi arayamıyorsunuz çünkü bir başkasıyla aynı yatakta yatıyor. Belki sosyal medyada gizli profillerle, kimsenin bilmediği numaralar kullanarak mesajlaşıyorsunuz.

Dönüp bir kendinize bakın! Mutlu olmayı ne kadar unuttuğunuzu fark edin.

Onun eşinin haberi bile yok. Ama o aşk var ya, çekilim var ya, düşünme fırsatı bile vermiyor size...

Fakat yıllar sonra bir an geliyor ki neden evli bir insanla beraber olduğunuzun cevabını buluyorsunuz!

Yıllar önce siz şöyle bir soru sormuş olabilirsiniz:

“Ne tür bir insan evli biriyle birlikte olur ki ?”

Cevap:

“Sizin gibi bir insan!”

Evrende sorduğumuz her sorunun cevabı bizzat yaşanarak bizlere geri geliyor. Evli kişilerle yaşanan aşk hikâyeleri ile ilgili soru sorduk ve cevap geldi.

Sisteme teşekkür etmekten başka yol yok...

SIRA ÇÖZMEYE GELDİ

Önce karar vermeniz gereken şudur: Evli insanın eşinden ayrılıp size gelmesini beklemeye daha ne kadar sabrınız var? Ya da bu karmayı temizleyip, hayatınıza yeni bir ilişkiyi çekmeye ne kadar hazırlıklısınız?

Yine seçim zamanı...

İlk adım, bugüne kadar hayatınızda yargıladığınız insanların listesini çıkarmak olmalı. Hiç kimseyi hatırlayamayabilirsiniz ya da uzun bir liste çıkabilir. Yargıladığınız her kişi ile aranızda karmik bir bağ oluşmaya başlamıştır. Bu yargı bağlarını temizledikçe sizin de ilişkiniz üzerindeki karmik çekilim dengelenmeye başlayacaktır.

Karmik bağları dengeye almak için, sessiz ve rahat bir ortama geçin ve yargıladığınız her insan için şu sözleri söyleyin:

“Senden özür diliyorum. Senden af diliyorum. Seni yargılayarak enerji alanına girdiğim için özür diliyorum. Seni yargıladığım için aynısını ben de yaşadım. Şu an içinde olduğum durumun neden başıma geldiğinin farkındayım. Gönül bu, âşık oldu mu ferman dinlemiyor. Evli biriyle neden birlikte olduğunu şimdi anladım! Artık seni anlıyorum!”

O insanlar karşınızdaymış gibi, içinizden bu sözleri tekrarlayın.

Yargıladığınız insanlardan en az 21 gün, mümkünse bir buçuk ay bu şekilde özür dileyin. Yüzlerine söylemenize gerek yok.

Sonra dönün, birlikte olduğunuz evli kişiden özür dileyin. O insanın eşinden ve çocuklarından da içsel olarak özür dileyin. Sonuçta ilişkileri iyi ya da kötü gitse de bir yuvanın karmasına girmiş oldunuz. Birlikte olduğunuz kişiye, ailesine ve çocuklarına “Senden özür diliyorum, af diliyorum. Yuvanızın enerji alanına girdiğim için özür diliyorum!” deyin.

Bu şekilde bakmak biraz ağrınıza gidebilir, içinizi acıtabilir ama lütfen başkalarının enerji alanlarına, yuvalarına girmeyin! Onların hayat sınavlarının bir parçası olmayın.

Aldatmak ve aldatılmak çok zor bir enerji... Bir şekilde sizden çıkıyor. Bir başka insan da sizi yargılamaya başlıyor. Sizin hayatınızda belki hiç yuva yıkma olmamıştı ama artık böyle yaptığınız düşünülüyor. Çocukken nasıl bir hayat arzu ediyordunuz, şu an neredesiniz?

Bazı durumlarda da evli insan eşinden ayrılıyor ve birlikte mutlu bir hayat yaşıyorsunuz. Bu durum ancak o kişi sizin yaşam yolunuzdaki kişi ise oluyor. Âşık olduğunuz evli insan, yaşam yolunuzdaki insan mı, yoksa karmik bir şekilde karşınıza çıkan kişi mi? Bunu nasıl anlayacaksınız?

Şöyle dua etmenizi öneriyorum:

“Yüceler yücesi Rabbim, benim birlikte olduğum insanın, birlikte olduğum insanın ailesinin en yüce hayrına ne olacaksa, lütfen o olsun. Eğer o kişi eşinden ayrılıp bana gelecek ve birlikte bir yuva kurabileceksek ve hepimizin hayrınaysa, bu olsun. Eğer o benim yaşam yolumdaki kişi değil de daha önceki bazı olaylardan dolayı yargılayıp, enerji üretip hayatıma çektiysem, lütfen bu karmalar temizlensin. Ben o kişiyi özgür bırakmaya hazırım. Ondan ve eşinden, çocuklarından özür diliyorum. Yargıladığım tüm insanlardan özür diliyorum. Onların hepsini özgür bırakıyorum. Mutlu olsunlar. Ben de mutlu olmayı seçiyorum. Lütfen Allahım, kalbimdeki bu aşk acısını iyileştirebilmem için yardımcı ol. Bundan öğrenmem gereken dersleri öğreneyim. Onlar da, ben de sevgiyle hayatımıza devam edebilelim.”

O insanın bu iki şıktan hangisi olduğunu bulabilmenizi niyet ediyorum. Ama lütfen beklentiye girmeyin! “Ben bu duayı yaptım; bak dönecek, gelecek...” düşüncesiyle bu duayı yapmayın. Beklenti sizi sıkıntıya sokar. Olacak olanı her zaman geciktirir.

Niyet ediyorum, bu ciddi karmik sınavınızı kolaylıkla nötrleyesiniz. Yaşanan her şey sizin, hayatınızdaki evli olan kişinin ve ailesinin hayrına sonuçlansın. Kendinizi sakın suçlamayın. Suçlarsanız hayatınıza suçlanacak yeni olaylar çekersiniz. Bu olayın yaşanması gerekiyordu ve yaşandı. Önemli olan bunu dengeye almak ve temizlemek... Bu kişi hayatınızdaki kişiyse size gelecektir. Değilse, onu özgür bırakın. Mutlu olmayı hak ediyorsunuz. O insanlar da

mutlu olmayı hak ediyor. Bizler hiç kimsenin sahibi değiliz. Hayatınızdaki kişiyi kontrol etmeyin, kıskançlıklarla, dengesiz davranışlarla kişiyi hayatınızda tutmaya çalışmayın. Seven kişi zaten hayatınızda olur. Ama siz bunları yaptığınız için hayatınızda oluyorsa ya acıdığı için ya üzülmemeniz için hayatınızdadır. Bu da sevgi değildir. Seçim size ait...

Gerçek sevgiyi tatmanızı niyet ediyorum.

“Allahım, ilişkilerde dengemi bozan her türlü hal ve davranıştan sana sığınırım.”

SEVGİLİMİ ELİMDEN ALDILAR

Sevgilini bir başkasına nasıl kaptırırsın, elinden nasıl alırlar?

Birilerine kızıp suçlu aramak yerine, en güzeli bunu neden yaşadığınızı bulmaya niyet edelim.

Bu kitapta olaylara enerji ve farkındalık boyutundan bakmaya çalışıyorum. Söyleyeceklerim ilk başlarda işinize gelmeyebilir. Tepki gösterebilirsiniz. Bu sizin seçiminiz. Ama gün gelecek, farkındalıklarınızı yakalamaya başladıktan sonra hayatınızdaki birçok şeyin değiştiğini fark edeceksiniz.

Kendi içinize dönüp bir bakın, sevgilinizi ya da eşinizi bir başkasına neden kaptırıyorsunuz?

Genelde aldatılmanın olduğu noktalarda, kişilerin içinde bulundukları ruh hali şöyledir:

“Hayatımdaki kişiye naz yaparsam, kapris yaparsam, başında söylenirsem beni bırakamaz...”

Hayatınızdaki kişi de en sonunda sorun çıkarmayan, daha az söylenen birine doğru harekete geçiyor.

Veya aşırı fedakârlık yapıyorsunuz!

Aldatılma olaylarının çoğunda, aldatılan kişiyle yaptığım sohbette şunları duydum:

“Onun için her şeyi yaptım, saçımı süpürge ettim. Maddi manevi bütün imkânlarımı seferber ettim. Onu çok sevdim. Kendini toparlayabilmesi için onu destekledim...”

Kısacası o kişinin sizi bırakmaması için elinizden gelen her şeyi verdiniz! Kendinize değer vermediğiniz için, o kişi zamanla size değer vermemeye başladı. Siz kendinizi yeterince sevmediğiniz için o kişi de zaman içinde size karşı soğumaya başladı. Ona saçınızı süpürge edip, kendinizi feda ettiğiniz için o da sizi feda etti. İşin özeti budur...

İlişkide kişi eğer erkek ise çok fazla baba enerjisiyle davranmış olabilir. Kadın ise eşine çok fazla anne enerjisiyle davranma yanlışına

düşebilir. Yani kişinin sevgilisi olmak yerine ya anası ya babası oldunuz... Özellikle aldatılan kadınların çoğunda eşlerine karşı aşırı fedakârlık, kendilerine değer vermeme, kendilerine zaman ayırmama ve eşine annesiymiş gibi davranma enerjisi etkili oluyor.

Bir kadın, kocasına dişi enerji üretirse ilişkisi dengede olur. Kocasının annesi olursa tüm dengeyi bozar.

Hazırlanın, sizi dengeye sokacak bir dişi enerjiyi, yuvanızın dışından size doğru çekiyorsunuz!

Kocanızın hayatına siz anne enerjisi üreterek bir dişi enerji çağırıyorsunuz. O dişi enerji gün gelip bir şekilde sizi uyandıracak. Bir kişinin sevgilisi olmanız gerekiyorsa ve siz onun dadısı, koruyucusu, annesi ya da babası olmaya başladıysanız, hazırlanın, onu dişi enerji üreten bir başkasına gönderiyorsunuz!

Bu hiç akla, mantığa uygun değil! Çünkü siz bütün vazifelerinizi tam olarak yaptınız, o gitti, başkasını tercih etti!

Eğer yüksek bir egoya sahipseniz, “Hayatta beni aldatamaz! Benden başkasına gidemez. Benden iyisini mi bulacak?” diyorsanız, eşinizin sizi aldatması için enerji üretiyorsunuzdur. Çünkü sizin yüksek egonuzu dengelemek için bir ters enerjiye ihtiyaç vardır.

Birçok kişiyle konuşup hep benzer noktalarda kırılımlar yaşandığını gözlemlemeye başladığınızda, insanoğlunun hayatını saçma sapan egosal sebeplerle boşa ziyan ettiğini fark ediyorsunuz.

Bir gün, seansa güzel bir kadın geldi. Çok iyi bir şirkette, üst düzey bir mevkideydi... Maddi durumu iyi, spor yapıyor, üstü açık spor bir arabası var. Bir kadının olmak isteyebileceği her şeyi aşağı yukarı başarmıştı. Gelgelelim, başka bir şirkette yönetici olan sevgilisi onu terk etmiş ve bir başka kadına gitmişti.

Kendisine sordum:

“Daha önce herhangi bir kadını kendinizle kıyasladınız mı? Ya da farkına varmadan onu kendinizden küçük gördünüz mü? ‘Bu kadına da kim bakar?’ gibi bir düşünce yarattınız mı?”

“Ne alakası var?” dedi.

“Büyük ihtimalle ‘Benden başkasıyla mutlu olamaz. Benden daha iyisini mi bulacak?’ diye düşünmüş olabilirsiniz...”

“Tabii ki düşündüm. Ben mastır yaptım, varlıklıyım, güzelim...”

“Peki sizin şu anda sevgilinizin hayatındaki kadın, sizin daha önce bir yerde karşılaştığınız ve onu fiziken ya da mesleğiyle yargıladığınız, küçük gördüğünüz birisi mi?”

Bir anda karşımda dimdik oturdu.

“Sen medyum musun? Doğru tahmin ettin!”

“Ben falcı, medyum değilim. Sadece şu an, içinde bulunduğunuz durumu hayatınıza nasıl çektiğinizi az çok hissedebiliyorum.”

“Evet, sevgilim kendi çalıştığı yerde, çay servisi yapan kadınla birlikte!” dedi. “Nasıl olur da benim gibi özel bir kadını bırakır ve o dul, iki çocuklu kadını hayatına alır?”

Ağlamaya başladı. Ben devam ettim:

“Siz o kişiyi yargılıyorsunuz. Siz o kişiyi yargıladıkça, eşiniz de o kadına doğru sürekli çekilim yaşıyor. Siz farkına varmadan, eşinizin zihninde onu düşünmesini sağlıyorsunuz. O kadını yargıladınız ve bir şekilde sevgilinizin hayatına çekilmesini sağladınız! Şimdi bununla yüzleşiyorsunuz... Kibir, küçümseme, sizdeki bütün bereketi küçümsediğiniz kişiye aktarır, ondaki küçümsediğiniz özellikler de size geçer...”

Başını salladı. Devam ettim:

“Eminim ki o kadınla sevgiliniz oldukça mutludur...”

“Evet mutlu. Üstelik kadın sevgilimden on yaş büyük!”

“Yaptığınız her düşünce size bir şekilde geri dönmüş. O kadın da büyük ihtimal kendisine bakacak, destek olacak bir eş için dua etmiştir. Onun da duaları duyulmuştur. Şimdi bu durumu dengeye almak ve nötrlemek için daha önce ürettiğiniz tüm olumsuz enerjileri sevgiye dönüştürmeniz gerekiyor. Yargıladığınız kadını içinizden affedeceksiniz ve onu küçümsediğiniz için de ondan af dilemeniz gerekiyor. İlla yüzüne söylemeniz gerekmez. Her şeyden önce onu yargılamaktan vazgeçmeniz gerekiyor. Sevgilinizi yargılamaktan vazgeçmeniz gerekiyor. Kendinizi başkalarından büyük görmekten vazgeçmeniz gerekiyor. Bunları yaptıktan sonra eğer sevgiliniz size dönerse, yaşam yolunuzdaki kişidir. Geri dönmüyorsa bunu da kabule geçmeniz ve ürettiğiniz enerjiden dolayı başınıza gelenlerin bir ders

olmasına niyet edip, yeni bir başlangıç yapmanız gerekiyor. Sevgiliniz dönmüyorsa bir sonraki ilişkinizde artık ne yapacağınızı iyi biliyorsunuz... Allah'ın yarattığı bir başka canlıyı yargılamanın bedelini biraz ağır da ödemiş olsanız da, en azından dersinizi almış olmanın şükrünü her zaman yapın. Yargılamamayı öğrenmenin bedelini bu şekilde ödemiş oluyorsunuz."

Sonuçta gelinmesi gereken nokta burası...

"Yüceler yücesi Rabbim, sana sığındım, sana teslim oldum. Her kimi yargıladıysam, yargıladığım bu enerjinin kolaylıkla ve sağlıklı bir şekilde nötrlenmesi için bana yardım et. Ben dersimi aldım. Senin yarattığın hiçbir canlıyı bundan sonra yargılamıyorum. Onların hayat deneyimlerini olduğu gibi kabulleniyorum. Kendime söz veriyorum. Kimseyi kendimden küçük ya da büyük görmeyeceğim. Sevgilim ya da eşim dönüyorsa onu affediyorum. Gittiği kişiyle mutlu oluyorsa onlara mutluluklar dilerim. Ben dersimi aldım. Kendimden özür ve af diliyorum, onlardan özür ve af diliyorum. Lütfen Allahım, beni affet! Sana sığındım. Bundan sonra hiçbir canlıyı yargılamıyorum. Enerji alanımdaki tüm yargı enerjilerini, tüm olumsuz enerjileri sevgiyle bırakıyorum. Ben dersimi aldım. Bedelini de ağır ödedim. Bundan böyle hiçbir canlının enerji alanına girmiyorum."

Unutmayın, kendini bilen haddini bilir, haddini bilen Rabbini bilir...

AYRILDIK AMA ÖZLÜYORUM...

Bu, insanı yoran bir durumdur. Bir ilişki bittiği halde karşıdaki kişiyi özlemek, insan hayatında geçmişe doğru büyük bir enerjinin gitmesine neden oluyor. Bu özlem enerjisi, sahip olduğunuz an ve oluşturmaya başladığınız gelecekle ilgili enerjiyi bir başka yere odaklıyor. Bu enerjinizi başka yere odakladığınız sürece, hayatınıza yeni bir ilişki veya hayırlı bir iş çekemiyorsunuz. Hayatınızda yeni başlangıçlar yapamıyorsunuz.

Geçmişe giden enerjinin temizlenmesi ve sahip olunan enerjinin şu ana çekilmesi gerekiyor. Genelde bizler ilişkilerimizde, olayı çözmek yerine, neden başımıza geldiğini bulmak yerine, problemin kendisini çözüp bir an önce hayatımızı toparlamaya çalışırız. “Ben giden kişiyi özlüyorum, geri gelsin!” ya da “Artık özlemek istemiyorum, aklımdan gitsin!” diyoruz. Her ikisi de sonuçtur. Neden onu özlediğimizi bulmamız gerekir.

Bu ilişkinin gerçekten bitmesini istedik mi?

Biten bu ilişkinin bitmesini istemiyorduk ama bir şekilde bitti mi?

Karşı taraf bir hata ya da deneyim yaptı ve biz onur meselesi yapıp bitirdik mi?

Bu ilişkiyi incir çekirdeğini doldurmayacak nedenler yüzünden mi bitirdik?

Her iki taraf da inatlaşarak, kavgayla, birbirimizi sevdiğimiz halde mi bitirdik?

Bir kişiyi halen özlüyorsanız, o kişiyle birlikte olduğunuz hayatı, ayrıldıktan sonra ne kadar devam ettirebildiniz?

Ayrılıktan sonra maddi olarak bir yükselişe mi geçtiniz, aşağı doğru mu inmeye başladınız?

Ayrılan kişi, eğer hayatı daha iyiye gittiyse, giden kişiyi pek özlemez. Ama hayatı daha kötüye gittiyse, giden kişiyi özlemeye başlıyor. İşte yeni bir soru:

Giden kişiyi mi özlüyorsunuz, giden kişiyle yaşadığınız anları mı

özlüyorsunuz?

Cesaret edip, bunu kendinize sormanız gerekiyor.

Birçok kişi ayrıldıktan sonra, ayrılmadan önce yaşadığı anların özlemini yaşar. Az bile olsa eski güzel anlara geri dönmek ister.

Dönüp kendi içinize bir bakın. Bir başkasını özlerken, gerçekten o kişiyi ne kadar özlüyorsunuz veya o kişiyle yaşadığınız anıları ve anları ne kadar özlüyorsunuz? Kendinize dürüst cevap verdiğiniz zaman, eğer yüzde elliden fazla o kişiyi özlüyorsanız, halen bir sevgi bağınız var demektir. Eğer yüzde elliden fazlası o kişiyle yaşadığınız mutlu anlara dönük bir özlemse, şu anki durumunuzdan memnun değilsiniz, o dönemdeki hayatınızı istiyorsunuz demektir. Gönülden kendi kendinizle yüzleştiğinizde bunun cevabını bulacağınıza inanıyorum. Birçoğumuz giden kişiyi değil, giden kişiyle yaşanılan anıları özlüyor.

Genelde insanlar bir şeyi kaybettikten sonra kıymetini anlamaya başlıyor. Bu da ayrı bir sorun... Neden ilişki, sağlık, bolluk gibi nimetlere sahipken kıymetini bilmiyoruz da kaybedince farkına varıyoruz?

Sahip olduklarınızın kıymetini kaybetmeden fark edin! Buna sağlığınız, gençliğiniz de dahil. Birçoğumuz hayatımızda bir şeylere sahip oldu ve farkına varamadık. Elimizden gidince farkına varmaya başladık. Bu da Rabbimin bir sınavı... Sizi varlıkla sınadı, yoklukla sınayacak, sonra belki yeniden varlıkla sınayacak... Önemli olan şükretmeyi öğrenip öğrenmediğimizdir.

Gerçekte ne kadar şükrediyoruz, hamt ediyoruz? İlla bir şeyi kaybetmemiz mi gerekiyor şükretmeyi hatırlamak için?

Sahip olduklarımızın her zaman kıymetini bilmeliyiz.

Giden kişiyi özlüyorsanız, onunla olan sınavınız daha bitmemiş demektir. Eksik bıraktıklarınızı tamamlamaya çalışın. Belki öfke, belki maddi durum, belki cinsellik... Kişiden önce onda özlediğiniz şeylere odaklanın. Özlediğiniz paylaşımlar kişinin varlığının önüne geçiyorsa, özlediğiniz kişi değil, onunla yaşanmışlıklardır. Bunu iyi ayırt edin... Bu konu önemlidir.

Fakat kişi bunların önüne geçiyorsa, ya gidip onunla konuşmalı ya

da içinizden temizlemelisiniz ki yeni bir başlangıç yapabilesiniz.

Eğer başka biriyle beraberse, o zaman bunu kabullenme zamanı gelmiştir. Hayatında biri yok ise onunla tekrar konuşmayı deneyin ve ne düşündüğünü sorun. Duygularınızı onunla paylaşmayı deneyin. Belki o da seni seviyordur ve kızgınlığı geride kalmıştır... Onunla yüz yüze konuşmadan bilemezsiniz.

Her zaman şunu söylerim: Konuşun! Konuşmadan bitirmeyin!

Kırgınlıklarınızı söylemediğiniz, öfkeyle davrandığınız, konuşmaktan korktuğunuz sürece, gün gelir giden kişiyi özlersiniz. Kendinizi öyle bir duruma sokarsınız ki gelen gideni aratır. Gelen imkânsızlıklar, elden kaçıp giden imkânları aratır. Bu ister özel ilişkide olsun, ister başka konularda, değişmez... Sahip olduklarınızın kıymetini bilmediğiniz sürece, sahip olduklarınız kıymetini bilen ellere geçer.

“Yüceler yücesi Rabbim, sana güvendim, sana sığındım. Ne olur Allahım, verdiğin nimetlerin kıymetini bilmeyi nasip eyle! Beni yoklukla sınama. Giden kişiyi özlüyorum. Eğer benim yaşam yolumdaki kişiyse, onunla hayırlı zamanda iletişim kurmamı nasip eyle. Onunla konuşayım, yüzleşeyim. Eğer hayatıma geri dönmesi gerekiyorsa geri dönsün ve her ikimiz de bunun kıymetini bilelim. Eğer yaşam yolumdaki kişi değilse, onu özgür bırakıyorum. Ne olur Allahım, bunu kalbime razı etmemde bana yardımcı ol. Şükürler olsun, hamdolsun.”

DOĞRUCU BAŞI OLMAKTAN VAZGEÇMEK

Hayatımızın birçok noktasında başkalarının deneyimlerine ne kadar saygı duyduk?

Bu çok hassas bir durum... Çoğumuz ailesi, büyükleri tarafından yetiştirilirken, doğru ve yanlış kavramını öğrenir, rol modelleri beynine işlenir. Erkek çocuklarına, “Sen evin direği olacaksın, ailene bakacaksın. Karının namusundan, çocuklarından sorumlusun!”, kız çocuklara “Sen kız çocuğusun, böyle oturacaksın, böyle kalkacaksın...” gibi mesajlar verilir. Bu programlanma çocuğu, şöyle davranırsa ailesi tarafından onay göreceği, sevileceği, böyle davranırsa ailesi tarafından onay görmeyeceği, sevilmeyeceği hissi ile baş başa bırakır.

Genelde erkek çocuğu anneye, kız çocuğu babaya düşkün olur. Erkek çocuğu farkına varmadan annenin gözüne girmeye çalışır, kız ise babanın. Yaşı ilerledikçe onun kafasına ekilen bu tohumlar, etraftan duydukları ile harmanlanmaya başlar, kişinin hayatında takıntıları, tabuları, duvarları oluşur. Kendi hayatı içinde ilerlemesini engeller. İkili iletişime geçebilmesini zorlaştırır. İş hayatında bilerek veya bilmeyerek, kendi ailesinin ona ektiği değer yargılarını arkadaşlarında göremediği zaman, farkına varmadan, içsel olarak onları yargılamaya başlar. Kendini doğrucu görüp, arkadaşlarını “doğru yolda gitmiyor” diye görmeye başlar. Kafasının içinde sürekli yargılar oluşturur.

Eğer bir kişiyi yargılıyorsanız ve kendinizi haklı görüyorsanız, hazırlanın, zaman içinde siz veya ailenizden birileri de aynı davranışları yapmaya başlayacak ve siz bunu bir şekilde gözlemlemek zorunda kalacaksınız!

Genelde biz kendimizi doğrucu başı görürüz. Hayatımızdaki diğer insanlara da kendi doğrularımıza göre puan verip, onların doğrularının daha aşağıda olduğunu görmek isteriz.

Veya tam tersini yaparız. Herkesin doğrusunu kendi doğrumuz

yaparız ve özümüzden uzaklara gideriz!

Bazen de ailemizin bize çizdiği hayatı tutturamadığımız zaman kendimizi suçlamaya başlarız. Böyle olunca yine yargılama enerjisi başlar. “Ben kötü bir insanım, suçluyum. Kirliyim! Yapamadım, başaramadım” demeye başlarız...

Her ikisi de uçlardadır. Ya kendimizi yargılıyoruz ya da başkalarını. Hayatın içinde bir kişi kendini suçlamaya başladığında, ardından kendini suçlayacak olayları hayatına çekmeye başlar.

Sabah uyandınız ve kendinize herhangi bir sebepten dolayı kızdınız:

“Neden onun sözlerine kandım? Neden beni kullanmasına izin verdim?”

Güne farkına varmadan bu sözlerle ve düşüncelerle başladınız; işyerine gidersiniz ve bakarsınız ki işyerinde de başka konularda sizi kızdıran durumlar ortaya çıkıyor. Fark ediyorsunuz ki aileniz veya arkadaşlarınız da sizi bir şekilde kullanıyorlar...

Ben kendime öfkelenince etrafımdaki birçok insanın bana öfkelendiğini hissediyorum. Haklı ya da haksız olayım, bir şekilde öfkelenince farkına varmadan hayatıma öfkeyi çekiyorum. Bakış açısı çok önemli. Biz genelde problemi çözüp rahata ermek isteriz. Ardından çözülmesi gereken bir problem daha gelir. Problemi çözmeden önce, o problemi hayatımıza nasıl çektiğimizi bulsak, yeni problemleri de hayatımıza çekmemiş oluruz. Farkına varmadan hayatımızı zorlaştırıyoruz.

Artık uyanın. Zoru çağıran sizsiniz!

Siz doğrucu başı oldukça, tüm işler size kalıyor. Artık herkese sorumluluklarını teslim edin. Onlar da kendi ayakları üzerlerinde durabilsinler... “Ben olmazsam bu sistem yürümez!” düşüncenizi bırakın. Siz olmadığınızda ne yaşanacaksa, bari şimdiden sorumluluklarını teslim edin ve yaşansın...

Bu konu ile ilgili bilerek ya da bilmeyerek ürettiğimiz enerjileri dengelemek için şu çalışmayı yapın. Lütfen rahat bir yere geçin ve bu niyeti mırıldanarak okuyun:

“Allahım, sana sığındım, sana güvendim. Ben kendimi doğrucu başı görmekten vazgeçiyorum. Her insanın yaptıklarına bir başka insana

zarar vermemek, helal yoldan çıkmamak kaydıyla saygı duyuyorum. Hayatımın her alanında doğrucu başı olmaktan, ‘Ben bilirim, ben çözerim!’ enerjisini üretmekten vazgeçtim. Ben bu enerjiyi ürettikçe, bütün işlerin benim başıma kaldığını gördüm. Herkese sorumluluklarını teslim ediyorum. Herkes kendi alanı içinde sorumludur. Onların deneyimlerine saygı duyuyorum. Daha önce yargıladığım, kendimden aşağı gördüğüm durumlar için de herkesten özür diliyorum. Af diliyorum. Şu andan itibaren onların hayat deneyimlerine saygı duyuyorum. Ben onların hayat deneyimlerine saygı duydukça onların da bana saygı duyduklarının farkındayım. Şükürler olsun, hamdolsun...”

ZORU SEVMEK

Birçoğumuz zoru severiz. Zor, egomuzu tatmin eden güzel bir duygudur.

“Ben kimsenin başaramadığını başardım. İnsanların başaramadığını başarmak beni mutlu ediyor!” deriz.

İş hayatımızda da başkalarının başaramadıklarını başarmayı severiz. “Bak, onlar yapamadı, ben yaptım!” demek, kişiyi mutlu eder.

Zoru seçmeye neden ihtiyaç duyuyorsunuz? Sizi küçükken kim küçümsedi? Size kim “Adam olamazsın!” dedi?

Bugün her ne yaşıyorsanız, bugün oluşmadı. Bugün her ne yaşıyorsanız, suyun üstündeki köpükten ibarettir. Suyun kendisi değil.

Kişi genelde bugün içinde olduğu durumu çözmeye çalışır. Bu durumun neden başına geldiğini, nerede, nasıl bir enerji ürettiğini ya da Rabbi tarafından nasıl bir sınava tabi tutulduğunu görmekten kaçınır. Farkına varmak istemez. Bugünkü sorununu çözerse, tüm hayatının yoluna gireceğine inanır. Aşk hayatında o an sorun varsa, sorunu çözmek onun için yeterlidir. Ya da maddi sıkıntısını o an çözmek ona iyi gelir. Lakin bilmez ki kaynağını çözmediği sürece devamı var...

Ben neden ilişkilerimde zoru seçtim? Neden iş hayatımda zoru seçtim?

“Zoru başarırsam annem, babam beni sevecek, insanlar bana değer verecek. Ben zoru başarırsam mutlu olacağım. Kolay olanı herkes başarır!” düşüncesinde olmak, size her zaman daha zoru getirecektir. “Allahım, her türlü zorluğu aşacak güç ver!” dediğinizde, önce güçlük gelir, sonra onu aşacak güç kuvvet. Ne istediğinize ve ne yapmaya çalıştığınıza dikkat edin. Hele de bu dönemde...

Şimdi zorluk kavramının daha da aşağılarına inelim:

“Ben kendimi başarılı hissetmiyorum, hata yapmaktan, insanların beni eleştirmesinden, mahcup olmaktan korkuyorum. Bu yüzden gidiyor ve hayatımın içinde en zor olanı seçiyorum. Zoru başarırsam

insanlar beni onaylayacak, takdir edecek, saygı duyacak...”

Yıllarca en zoru başarmaya çalışıyorsunuz. Gün geliyor, kendinizi ispatlamaya çalıştığınız kişiler bile bu dünyadan göçüp gidiyorlar, siz halen daha kendinizi ispat etme çabasındasınız...

Hayat elimizden kayıp gidiyor ama hâlâ zoru seçmeyi tercih ediyoruz.

Zor hedeflere ulaşsanız dahi mutlu olabiliyor musunuz? Bu sizi ne kadar süre ile tatmin ediyor? Başardığınızı etrafınızdakilere duyurmak size kendinizi nasıl hissettiriyor? “Yıkılmadım, ayaktayım!” diyor musunuz?

Zorlukları hayatınıza çektiğinizi fark ettiğinizde, önce kendi kendinize kızabilirsiniz. “Bu kadar yıl neden zorlukları hayatıma çektim?” diyerek önceleri kendinize kızabilirsiniz. Kendinize kızmak size bir şey kazandırmayacağı gibi, kendi kendinize kızacağınız olayları kendinize doğru tetiklemeye başlarsınız...

İlişkilerde ise yine sizi zor tatmin eder. Kolaydan hoşlanmazsınız. Karşınızda sizi seven, gözlerine baktığınızda eli ayağı titreyen biri vardır ama siz onu sevmezsiniz... Tam tersini yapar, size yüz vermeyen, zorlayan, ulaşamayacağınız insanın peşine düşersiniz. Av değil, avcı olmak istersiniz. Sizin o kişiye davrandığınız şekilde, büyük ihtimal peşinde koştuğunuz kişi de size davranır. Kendi içinde herkes birbirini kovalar ama kalpler hep bir başkasını arzular...

Size sırılsıklam âşık olan kişiye nasıl davranıyorsanız, sizin âşık olduğunuz da size öyle davranıyor. Etme ve bulma dünyası!

Zor ilişkilerin içinde bir başka farkında olmadığımız konu daha var: Anne ve babalarımızı da farkında olmadan yargılıyoruz.

“Annem gibi olmayacağım! Babam gibi biriyle evlenmeyeceğim!”

Bir kadın bunu söylediğinde, otuz beş, kırk yaşında bir bakıyor ki babası gibi biriyle evlenmiş. Hayatındaki kişi babası gibi davranıyor. Peki bunu nasıl düzeltecek?

Kız çocuğunun babasıyla problemi varsa, hayatına babasını hatırlatacak birini çeker. Eğer erkek çocuğu olursa, babasından ya da kocasından gördüklerini farkında olmadan erkek çocuğuna yansıtır.

Bir kadının babasıyla problemi varsa, oğluyla da problemi olması

yüksek ihtimaldir.

Bir adamın annesiyle problemi varsa, eşiyle ve kızıyla da benzer problemler yaşayabilir.

Hayatınızı bir gözden geçirin. Her kim kimi yargıladıysa aynısını yaşadı. Her kim zoru seviyorsa hayatına zoru getirmeyi de başardı.

Bir gün, bir kadın danışanımla konuşuyorum. Duruşundan hissettim.

“Zoru seviyor musunuz?” dedim.

“Evet, çok severim!” dedi.

“Neden kolay varken zoru seçiyorsunuz?”

“Kolayı herkes yapar.”

“Siz hayatınıza zoru çağırdıkça, gün gelir kaldıramayacağınız kadar zorluk gelebilir.”

“Ben her zorluğun üstesinden gelirim. Allahıma sürekli, ‘Her zorluğun üstesinden gelecek güç ver!’ diye dua ediyorum” dedi.

“Siz ona aslında şöyle dua ediyorsunuz: ‘Allahım, bana önce zorluğu ver, sonra onun üstesinden gelebileceğim güç ver.’ Zorluğu da çağıran sizsiniz! Gün gelecek bunun üstesinden gelemeyeceksiniz.”

Aradan altı ay geçti ve geri geldi.

“Söylediğinizde haklıydınız!” dedi.

Konuşmayı unuttuğumu söyledim. Kendisine kolay yoldan ve helal yoldan yaşamasını önerdiğimi hatırlattı. Kendisinin ise zoru sevdiğini.

“Hayat gittikçe zorlaştı. Öyle zorlaştı ki ben artık altından kalkamıyorum. Hayat üstüme yıkıldı ve artık ben enkazın altındayım” dedi.

Yol göstermemi istedi.

Zamanında, zorlukları ben de hayatıma çok çektim. Kendi hayatımı toparlamak için yaptığım duayı sizlerle paylaşmak istiyorum:

“Allahım, bugüne kadar zorlukları başarmadaki haz duygusunu neden yaşamaya ihtiyaç duyduğumu bulmamda lütfen bana yardımcı ol. Ben kendimi kime ispatlamaya çalışıyorum; bunu bulmamda bana yardımcı ol. Ben kendimi nerede yetersiz buluyorum, nerede eksik hissediyorum; bunları çözmemde yardımcı ol. Şu andan itibaren kendimi tam ve bütün hissetmeye niyet ediyorum. Kendimi yeterli,

başarılı hissetmek istiyorum. Kendimi ispat etmek zorunda değilim. Annem, babam beni her halimle sever. Arkadaşlarım, toplum beni her halimle sever. İçimdeki bu yarış duygusunu sana teslim ediyorum ve hayatımı helal yoldan kolaylıkla ve sağlıklı bir şekilde yaşamayı seçiyorum. Kolay olan bundan böyle beni mutlu eder. Ben hayatıma helal yoldan, kolay olanı çağırıyorum. Lütfen bana yardımcı ol. Sana sığındım, sana güvendim. Bunu sevgiyle kabul ediyorum. Kendimi ispatlamak zorunda değilim. Zor ilişkiyi hayatıma çağırmak zorunda değilim. Mükemmeliyetçi olmak zorunda değilim. Kontrolcü olmak zorunda değilim. İlahi akışa güveniyorum. Hayatıma bundan sonra beni seven, uyum içinde olan insanları sevgiyle çağırıyorum. Her halimle yeterliyim, her halimle güzelim, her halimle insanlarla güzel ilişki içindeyim. Zor olanı sevgiyle bıraktım. Şükürler olsun, hamdolsun.”

DÖNMEK İSTEYEN SEVGİLİ

Biten bir ilişki, taraflardan biri için henüz bitmemiş olabilir. Mesela siz içinizde, kalbinizde bunu neredeyse nötrlemişsinizdir ama diğer kişi halen daha bir sevgi duygusu içinde size bağlıdır. Ya da karşı taraf için ilişki tamamen bitmiştir ama siz kabullenemiyorsunuzdur...

Böyle bir durumda birinci seçenek, bunu artık kabullenmektir. Bir başka seçenek de eğer sizde bittiyse ve karşı tarafta bitmediyse, karşı tarafın içindeki bu duyguların nötrlenmesi için ilişkiyi yavaş yavaş soğutmaya almaktır.

Bir yangından sonra itfaiye, sönen yangına belli sürelerle su sıkmaya devam eder ve küllerin de soğuduğundan emin olmaya çalışır. Siz de bittiğine inandığınız ilişkinizde karşı taraf size büyük bir aşkla bağlı kaldıysa, bir anda kesmek yerine soğutmaya alın.

Bu durumda, “Ayrılmaya çalıştığım kişi canıma okudu, yordu! İyi davranmadı. Neden hâlâ onun iyiliği için çaba göstereyim ki?” diye düşünebilirsiniz. Fakat bunu yapmadığınız zaman ne gibi olaylar hayatınıza geliyor, neler yaşıyorsunuz, bir düşünmeniz lazım.

Haklı dahi olsanız, evrensel sistem içinde gönderilmiş bir enerji var. Bu enerji bir şekilde ya sizin bir sonraki ilişkinizde ya da çocuklarınızın yaşayacağı ilişkilerde karşınıza gelebilir. Siz bu ilişkide haklı olduğunuz halde, karşı taraf bitiremediği, aşk acısı yaşadığı için bir sonraki ya da daha sonraki ilişkilerinizde öyle bir döngü yaşarsınız ki ilişki bitmemiş gibi olur. Ama karşı taraf için bu ilişki bitmiştir. Sizin yaptığınızın aynısını size yaparlar! İşte ince çizgi burada!

Her iki tarafın da duyguları nötrlenirse bu ilişkideki karma temizleniyor. Bu ilişkideki karmayı temizleyebilmeniz için her iki tarafın da ilişkilerinin nötr olması gerek.

Saçma ya da zor bir durum gibi görünebilir. Bunu mantık anlamaz.

Benim mantığım da anlamıyordu çünkü size geldiği gibi bana da saçma geliyordu. Fakat farklı bir bakış açısı olmadan bu görülemiyor.

Bir ilişkide yaptığınız, diğer ilişkide size geri dönüyor. Konu haklı olmak ya da haksız olmak değildir. İçinde bulunduğunuz durum yaratılmış yeni bir karmadır. İlişkilerde yaratılmış tüm enerjinin dengelenmesi, nötrlenmesi gerekmektedir.

Karşınızdaki kişi ısrarla size bağlıysa, onu karşınıza alın ve sevgiyle konuşun. Onu alıp bir kenara attığınızda aşk acısı daha da büyüyecek, bütün korkularında, bağımlılıklarında patlama yaşamasına neden olacak, sizinle yaşadığı güzel anların düşüncesiyle sizi özlediğini sanıp, yaşadığı güzel anları özleyecek...

Belki siz sevdiğiniz tarafından bırakılmışsınızdır, bunları siz yaşıyorsunuzdur. Eğer karşı tarafın duyguları nötrlenmediyse, hayatınıza devam ettiğinizde, belki farklı bir ilişki yaşayıp yuva kurduğunuzda, o kişi hâlâ bir enerjiyle sizin hayatınıza bağlanmaya devam eder. Bu da sizi ve yeni kurmaya çalıştığınız yuvanızı yorabilir.

Eğer sizin duygularınız ayrıldığınız kişiye karşı olumlu ya da olumsuz nötrlenmediyse, bu sefer siz hayatınıza yeni gelen kişiyle birlikteyken, hep eski ilişkinize bağlanıp enerji temasında bulunacaksınız. Bu iletişim şekli sizi ve onu yorar.

Kişi aşk içindeyse mantıklı düşünmez, her şeyi kendisine yapılmış bir hareket olarak algılayıp, sizinle enerji boyutunda farkına varmadan bağ kurmaya devam eder. Başkasıyla yuva kurmak, hayatını birleştirmek, bu bağdan kurtulmaya yetmez. Siz kendi eşinizle evinizde otururken, enerji boyutunda eski sevgiliniz de yanınızda, sizinle oturmaya devam eder. Siz eski sevgilinizi unutamamışsanız eğer, siz de onun evinde, onunla yan yana otursunuz. Bu karma temizlenmezse, kuşaklar boyu aşk acısıyla yaşanan ilişkiler olarak ortaya çıkarak devam eder.

Eğer terk edilen sizseniz, düşünmeniz gereken şu nokta çok önemli: Bir insana kendinden fazla değer verirsen, o insanı kaybediyorsun!

Şimdi kendinize dürüst olarak şu soruyu sorun:

“Neden bu kişiyi bu kadar özlüyorum? Neden onun arkasından gözyaşı döküyorum? Neydi özlediğim, arayıp da bulamadığım? Neden onu kendimi hırpalayacak kadar çok sevdim? Bende olmayan

ve onda bulduğum neydi?”

Cevabı biz verelim: Çok şey...

Kendinizde eksik gördüğünüz tüm duyguları büyük ihtimal o kişi size tamamlamıştır. Siz de bu duyguları bir uyuşturucu madde bağımlısı gibi, karşılığında bol ilgi vererek almışsınızdır. Gün gelip, karşınızdaki kişi bundan bir şekilde soğuyup uzaklaşmış olabilir.

Peki sizde eksik olanları dışarıdan almak, beslenmek ne kadar doğru?

Gidenin arkasından çok fazla kendinizi hırpalamanızın nedeni, belki de onunla tam ve bütün olduğunuza inanmanızdı. Eksik duygularınızın beslenmesine ihtiyaç duydunuz, ona değil. Belki de özlediğiniz o kişi değil, onunla geçirdiğiniz güzel anları özlüyorsunuz. Sözgelimi, biri çıkıp aynı anları yaşatacağına garanti verse, belki giden aklınıza bile gelmeyecek.

Bütün bunları detaylı bir şekilde düşünün. En derin aşk acısı içindeyken, size aynı güzel anları yaşatacak, tam da hayalinizdeki gibi bir başkası olsaydı, yine giden kişiyi seçer miydiniz?

Cevabınız tereddütlü bir düşünce ya da “hayır’” ise daha önceki ilişkinizi yüzde yüz sevmediniz, sadece onunla eksikliklerinizi tamamladınız demektir.

Bunları fark ettiğinizde çok ağrınıza gider. O yoluna devam ederken siz isyan eder, of çekersiniz. Hatta bir hocaya gidip, muhabbet büyüsü yaptırmaya çalışanlar bile olur ama bu çok daha kötü bir karmaya neden olur.

Her insan kendi özgür iradesiyle kendi özgür hayatını yaşıyor. Kime ne gönderirseniz, size o gelir. Öfke gönderirseniz öfke, nazar gönderirseniz nazar döner.

O noktada içinize bakıp, neyin eksik ya da yanlış olduğunu bulmanız gerekir. Zaten beden enerjiniz düşükse, bir travmanın içindeyseniz, duygusal yaralarınız varsa, büyük ihtimal gönderdiğiniz enerji de işe yaramayacaktır. Çünkü enerjiniz çok düşüktür.

Kaybettiğim her ilişki, bende eksik olan bir şeyi gösterdi. Ben onları tamamladıkça, hayatıma daha tam ve bütün insanlar gelmeye başladı.

İlişkinizi akışa bırakın. Zorlamayın! Zorladıkça geciktiriyorsunuz...

Sevdiğiniz kişinin size döneceği varsa bile siz acele ettikçe belki de beklentilerinizin karşılanmaması için hiçbir zaman geri dönemeyecektir.

Bazen karşı taraf sizi özlüyor ve siz onun aklında varsanız, zaten size dönecektir.

Eğer giden kişi kendi hayatını yeniden kurmuşsa, başka bir ilişkiye başlamışsa ve hayatına devam ediyorsa; sürekli onu düşünerek, anarak ve geri dönmesini bekleyerek onun hayatına enerji göndermekten vazgeçin. Bu şekilde onun hayatına enerji boyutunda girerek hem kendinize hem de ona büyük bir zarar veriyorsunuz. O yuvasındayken, kendisinin, sevgilisinin ve sizin enerjiniz bir araya gelir. Her özleminiz, her duygunuz o evin içerisinde onlarla birlikte yer alır. Onları rahatsız eder ve size kötü karma olarak geri döner.

Onunla yaşamaya devam etmeyin. Kabule geçin, onu özgür bırakın ve bundan dersinizi alın.

“Ama ben onu çok seviyorum!” adı altında korkularınızı, alınganlıklarınızı, yalnızlık duygusunu, bir daha onun gibi birini bulamama endişesini gidermeye çalışmayın. Bu duygularınızı beslemek için onu geri çağırmaktan vazgeçin. Sevmek, gerçekten bazen vazgeçebilmek, onu kendi yolunda özgür bırakmaktır. Yeter ki siz dersinizi alın!

Uzun sürse de bunu kabule geçin. Artık mutlu olmasına izin verin. “Onun da hayatında, yuvasında mutlu olmasına izin veriyorum” deyin. Bunu yaptıkça, siz de mutlu olmaya başlayacaksınız.

Bağımlılıklarınızı fark edin. Gerçekten bir başka insana bağımlı olmak zordur. Bazen gerçekten sevdiğimizi sanırız. Hele de karşımızdaki kişinin bizi tamamladığını, bize değer verdiğini, bizi sevdiğini gördüğümüzde... Asıl sevgi, o hiçbir şey yapmasa bile onu sevebilmektir!

Sevgi ve aşk bağımlı olmak değildir, onun sahibi olmak ve hayatının her şeyini kontrol altına alıp kaçmaması için engeller örmek değildir! Aşk, kişilerin birbirinin hayat deneyimlerine saygı duyarak ve birbirlerine güvenerek özgür yaşamalarına izin verebilmektir!

Biz genelde karşı tarafı kontrol ederek, ona istediklerini vererek,

özgürlüğünü engelleyip, kendi korkularımıza tutsak ederek bunu yaşıyoruz. Oysa insanlığın enerjisi değişti. Korkularla kurulan ilişkiler artık uzun soluklu olmuyor. Aşırı fedakârlıklarla ilişkiler yürümüyor. Kişiler artık mutluluk, huzur, aşk peşinde... Fedakârlıklarla mutsuz, enerjisi düşük ama yuvası için her şeyi yapmaya hazır bir halde olduğunuzda, zaman içerisinde karşınızdaki kişinin sizden uzaklaştığını hissedeceksiniz. Siz bu hayattan keyif almazsanız birlikte olduğunuz kişi hayatı sizinle paylaşmaktan nasıl zevk alsın?

Bir ilişkiden besleniyorsanız o kişi zaman içinde ilişkiyi sürdürmek istemeyecektir. Kendinizi ona feda ederek, sürekli size zaman ayırmasını, size sevdiğini söylemesini, değerli olduğunuzu hissettirmesini mi istiyorsunuz? Sizi diğer insanlardan daha önde tuttuğunu göstermesini mi istiyorsunuz? Neden birinin sizi sevdiğini göstermesine, ispatlamasına ihtiyacınız var? Kendiniz değerli olduğunuzu, sevildiğinizi hissetmek yerine neden ispata ihtiyaç duyuyorsunuz? Küçükken sizi kim arzu ettiğiniz gibi sevmedi? Babanız mı, anneniz mi? Kim? Bunu kendinize dürüstçe bir sorun. Eksik aldığınız, belki hiç alamadığınız sevgiyi karşınızdaki kişide gördüğünüzde, bu sizin dengenizi neden bozdu? Bir damla sevgiye ne kadar ihtiyacınızın olduğunun farkında mısınız?

YORMAYIN!

Karşınızdaki kişinin sevgisini sürekli size ispatlamaya çalışmasını istemeniz, o kişiyi yorar! O kişiyle ilgi yerine sevginizi paylaşmayı deneyin.

Nasıl yapacağınızı bilemiyor musunuz? Demek ki bugüne kadar maalesef siz kendinizi sevmemişsiniz! Daha doğrusu sizi seven birileri olmadığını düşündüğünüzden, sevilmeyi hak etmediğinizi düşünmüşsünüz. Kendinizi içten sevmiş olsaydınız, karşınızdaki kişiyi elinizde tutmak için ilgi yerine sadece sevginizi, aşkınızı paylaşmanın yeterli olduğunu anlayacaktınız. Bunların hepsi birer deneyim aslında...

Siz kendinizi içten sevemediğiniz sürece, bir başkasının da sizi sevmesini pek beklemeyin! Siz kendinizi sevemediğiniz için, karşınızdaki kişi size ne kadar sevdiğini söylese de inanmayacaksınız ve sürekli kanıt isteyeceksiniz... İlk başlarda sizi mutlu edebilmek için elinden geleni yapacaktır. Daha sonra ne yaparsa yapsın sevgisini size ispatlayamayacağını kabullenecek ve artık söylemekten vazgeçecektir. Siz ise belki, “Beni sevseydin...” ile başlayan cümleler kurarak, onu yormayı sürdüreceksiniz. Sonunda sizi sevmekten vazgeçtiğini gördüğünüzde ise kendinizle gurur duyup, şunu söyleyeceksiniz:

“Haklıymışım demek ki... Beni sevseydi...”

İlgi vererek sevgi almaya çalışmayın. Kalbinizi coşturup, eski sevgililerinizi, ilişkilerinizi affedin. Eski kırgınlıklarınızı artık bırakın! Birini unutmak için bir başka ilişkiye başlamayın. Geçmişinizi arındırın ve karmalarınızı temizleyin. O zaman kalbiniz sevgiyle coşacaktır. Bu olduktan sonra biriyle, hayatı sevgiyle paylaşacak duruma gelirsiniz.

Bu dönem, kişiler aşırı fedakârlık isteyen ilişkilerden yoruldu. İnsanlar artık sevgilerini ve hayatı paylaşacakları ilişki istiyor. İlgi her yerde var. Önemli olan sevgidir. Bir insanı ancak kendini sevdiğin

kadar sevebilirsin. Bu nedenle önce kendinizi sevmeniz gerekiyor.

Kendinizi sevmeniz kuaföre gitmek, ruj sürmek değildir. Aynada gözlerinize baktığınızda teşekkür edebilmektir. Sabah kalktığınızda mutlu olmaktır. İnsanlar ne söylerse söylesin, kendinizdeki değerin var olduğunu her zaman hissedebilmektir. Başkasının sizi takdir etmesine, güzel sözler söylemesine ihtiyaç duymamaktır.

Size yıllarca mutlu olmayı kimse öğretmemiş, "İlgi ver, sevgi al" demişler. Bu noktada dönüp atalara da kızamıyorsunuz. Çünkü bizler kurbanların kurbanlarıyız. Çünkü bizlere sevgiyi, mutluluğu öğretecek insanlara da bunlar öğretilmemiş. Kendinizle ve herkesle barış içinde olmayı öğrenmediğiniz takdirde mutlu olamazsınız. İçinizdeki sevgi titreşimini karşıya gönderemezsiniz ve sürekli fedakârlıklarla karşınızdaki kişileri mutlu ederek, onların mutluluğundan mutlu olmaya çalışırsınız...

Bir ilişkiyi ister siz bitirmeyi düşünün isterse karşı taraf bitirmeye çalışsın, şu konu üzerinde mutlaka düşünün: Acaba on yıl sonra, "Keşke ayrılmasaydım!" deme ihtimaliniz var mı?

Eğer bu ihtimalin varlığını hissediyorsanız, ilişkinize bir şans vermeyi de düşünün. Belki öfkeliyken karar vermişsinizdir, ayrılmak istemişsinizdir... Duygularınızın yoğun bir noktada olduğu zaman karar vermiş olabilirsiniz... Bir de bu noktadan bakın. Beş yıl, on yıl sonra "İyi mi yaptım? Acaba bir şans daha verse miydim bu ilişkiye?" dememek için, bir şans daha verin ve niyet edin sizin, onun ve bütünün hayrına olsun.

İLİŞKİLERDE REKABET

Bazen ilişkinizde birlikte olduğunuz kişi ile ticari çalışma içinde kendinizi bulursunuz. Hem özel hayatınız hem iş hayatınız birlikte devam eder. Özel hayatınız yolunda giderken, iş hayatında bir dönem sonra rekabet içinde hissedersiniz kendinizi.

Hayatınızdaki kişi iş olarak kendini öne çıkarmaya çalışır, daha başarılı olduğunu insanlara göstermek için uğraşır. Bir süre sonra öyle bir döngüye girersiniz ki siz ondan daha çok çalışmanıza, daha çok üretip kazanmanıza rağmen, hayat arkadaşınız duruma farklı bakar ve sizinle kıyasıya bir rekabet sürdürür. Belki bunun farkında bile değildir ama yapıyordur.

İlk başlarda insan konduramaz:

“O benim hayat arkadaşım. Eğer hayatımdaki kişiyse, kimin ne kazandığının ne önemi var? Önemli olan hayatı birlikte yaşamak; iyi günde, kötü günde...”

Ama diğer kişi arkanızdan, sizi düşürmek, kendini yükseltmek için oyunlar içine girmeye başlayınca işin rengi değişir:

“İnsan nasıl bunu düşünebilir? Hayat arkadaşı ile neden rekabet etmeye ihtiyaç duyar ki?”

Eğer hayatınızdaki kişi sizinle aynı işi yapıyor, aynı işyerinde çalışıyor ve bir şekilde iş hayatını paylaşıyorsanız, üstelik bu rekabet etme boyutuna taşındıysa, dikkat! Bir an önce çözüme odaklanmanızın zamanı gelmiştir.

Öncelikle kimseyle rekabetiniz olup olmadığını düşünün. Acaba herhangi bir insanla yarış halinde misiniz? Kendinizi birileriyle kıyaslıyor musunuz?

Veya çocukluğunuzda size herhangi bir kişi, “Başaramazsın, yapamazsın! Senden adam olmaz!” gibi rencide edici, anlamsız sözler söyledi mi? Daha da önemlisi bu sözlere siz inandınız mı?

Sizin yaydığınız bir rekabet alan enerjisi varsa, onu şifalandırın. Hayatınızda sizinle rekabet eden eşiniz, arkadaşınız veya herhangi biri

varsa o da kendiliğinden şifalanacaktır. Şu duayı sık sık yapın:

“Yaratılıştan bugüne, bilerek ya da bilmeyerek herhangi bir yaratılmış zerre ile ilgili olumlu ya da olumsuz bir enerji bağı içerisine girmişsem, iptal ediyorum. Rekabet ve kıtlık bilincimi şu andan itibaren iptal ediyorum. Rabbimin bolluğu herkese yeter, artar bile... Herkes bolluktan kolaylıkla yararlanabilir. Rekabet ve kıtlık bilincimi şu andan itibaren iptal ediyorum... Şükürler olsun bolluk içerisindeyim... Her zerre bolluk içerisinde olmayı hak ediyor... Şükürler olsun, hamdolsun...”

EŞTE ANNE, BABAYI ARAMAK

Yaptığım seanslarda erkek, kadın fark etmeden çok kişide karşılaştığım bir durumdur. Eğer bir erkek çocuk annesine hayransa, hayatına annesine benzer kişiler çekmeye başlar. Eğer bir kız çocuğu babasına hayransa, hayatına babası gibi kişiler çekmeye başlar.

Eğer bir kız çocuğu babaya öfkeliyse, yine hayatına babasını hatırlatacak kişiyi çekecektir. İlişkisi iyi başlayacak ama devamında erkeğin her hareketi ona babasını hatırlatacaktır. Aynısı erkek için de geçerli. Annesine öfkeli bir erkeğin, karısıyla sorun yaşama olasılığı çok yüksektir. Her kimi yargılarsanız hayatınıza ya öyle bir kişi çekersiniz ya da hayatınızdaki kişi öyle birine dönüşür. Buna "sınavın devamlılığı" diyorum. Bir sınav hayatınızdaki kişi ile bitmediğinde yeni gelenle devam eder.

Anne ve babanızın evinden, evlenip kaçmakla sadece okulu değiştirirsiniz, sınavdan kurtulamazsınız! Anne ve babanızın evinden gerekli dersleri almadığınız için, yüzleşmediğiniz için, benzer durumları eş ve çocuklarınızla yaşarsınız.

Eğer bir kız çocuğu babasının kucağından hiç inmediyse, normalin üstünde bir sevgi gösterdiyse babası, hayatının odak noktası yaptıysa mesela, o kız çocuğu ileride hayatına hangi erkek gelirse gelsin, babanın enerjisini yerine koyamayacağı için bir şekilde mutsuz olacaktır. Eşine her baktığında, "Niye babam gibi değilsin? Niye beni onun gibi el üstünde tutmuyorsun?" diye soracaktır. Hele de ilgisiz bir insana denk geldiyse, ciddi anlamda problem yaşayacaktır. Kişi, bunu yıllarca fark etmez. Uzun yıllar evliliğinde aslında babasının ona gösterdiği sevgi ve şefkati aradığını bilmez. Bu, kabulü oldukça zor bir durumdur.

Babası kahramandır, kocası orta karar. Bu da kadını pek tatmin etmez. Bu ilişkide babasını koyduğu yerle eşini koyduğu yeri ayırması gerekir. "O benim babam, annem, beni koşulsuz severler. Ona teşekkür ederim" demeli ve anne, baba sevgisini hayatındaki

insana duyduğu sevgiden ayırmalıdır. Eğer anneniz, babanız hayattaysa, yüzlerine karşı teşekkür etmenizde fayda var. Hayatta değillerse bağ kesmek için güzel bir çalışmamız var. Rahat ve sessiz bir ortama geçip, burundan beş kez derin nefes alıp verin. Avuçlarınızı ovuşturup, ısındıklarını hissettiğinizde yanaklarınıza koyun ve şunları söyleyin:

"Baba, eşimde hep seni aradım. Eşim bana senin gibi iyi davranmadığı, el üstünde tutmadığı için eşime hep kızdım. Aslında derinlerde bir yerde kızgınlığım sanaydı baba... Farkına varmadan, 'Neden beni bırakıp gittin?' diye sana da kızdım... Lütfen beni affet. Her nerede isen mutlu ol. Seninle yaşadığım sevgi farklıydı, şimdi eşimle paylaşmaya çalıştığım hayattaki farklı. Bu da benim sınavım. Sevgiyle kabulleniyorum. Her insan farklı... Eşim, kendi imkânları doğrultusunda elinden geleni yapıyor. Ben onunla mutlu olmayı seçiyorum. Yuvamın içinde senin enerjini serbest bırakıyorum. Sen olduğun mekânda mutlu ol, ben de burada mutlu olmayı seçiyorum. Seni seviyorum. Lütfen bana hakkını helal et, ben de sana helal ediyorum ve sahip olduklarımın kıymetini bilmeyi seçiyor, eşimde seni aramaktan vazgeçiyorum. Sen farklısın, o farklı. Eşimden özür diliyorum... Af diliyorum... Onu sevmeyi seçiyorum... Eşime teşekkür ediyorum... Kabuldeyim... Yaptığım çalışmanın şifa olmasını niyet ediyorum."

Anne ile erkek çocuğun arası genellikle iyidir. Bir erkek evlat annesine hayran ise eşini zor günler bekler... Erkek genellikle annesinin yeteneklerini, şefkatini, sevgisini ve daha birçok şeyi karısında arar...

Erkek farkında varmadan karısına zaman içerisinde içsel ya da dışsal olarak "Annem şöyle yemek yapardı, böyle evini toparlardı. Beş çocuk büyüttü sen bir taneye bakamıyorsun..." gibi sözler söyler. Böyle yaparak eşini motive ettiğini sanırken, farkına varmadan eşini yorar ve üzer. Bu şekilde annesiyle karısını karşılaştırmak, yargılamak erkeğe hiçbir şey kazandırmaz. Zaman içinde eşinin içten içe öfkelenmesine neden olur. Bu duruma sebebiyet verdiğini düşündüğü için yavaş yavaş kayınvalidesine de öfkelenir, hayattan

kopar, soğumaya başlar.

Kıyaslamalı bu tür ilişkilerde erkek, annesini aramaya başladıkça karısından da zamanla soğur. Çünkü anne sevgisi karşılıksızdır. Anne enerjisini üzerinden temizleyemedikçe, o enerji evin içinde var olmaya devam eder.

Erkeğin, karısını olduğu gibi kabullenip, öyle yaşaması gerekiyor. Bunu yapmazsa erkek ve kadın birbirinden soğumaya devam eder. Erkek, "Annem daha iyisini yapardı" diye düşünürken, kadın "Annesini benden çok seviyor!" diye düşünür. Bu kötü bir sınavdır. Annenizle eşinizi lütfen kıyaslamayın! Bu sadece sizi değil, herkesi yorar.

Erkeklerin anne ve eş arasındaki enerji dengesini sağlayabilmesi için güzel bir uygulamayı paylaşmak istiyorum. Yine rahat ve sessiz bir yere oturun. Avuç içlerinizi ovuşturun. Avuç içleriniz ısınınca yanaklarınıza koyun ve ardından şunları söyleyin:

"Sevgili anneciğim, seni çok seviyorum. Bütün imkânlarını seferber ettin ve beni elinden gelen en iyi şekilde büyüttün. Bunun için gerçekten sana teşekkür ediyorum ve büyük saygı duyuyorum. İyi ki varsın. İyi ki hayatımdasın... Senin sevgili evladın evlendi. İlk başlarda seninle ve eşimle olan dengeyi pek sağlayamamış olabilirim. Bu sürede farkına varmadan seninle eşimi sürekli kıyasladım. Eşimde seni aramaya, görmeye çalışmaya son veriyorum. Şu andan itibaren seni özgür bırakıyorum. Sen de mutlu ol. Sen de güvendesin, ben de güvendeyim. Eşimi olduğu gibi kabulleniyor, onu olduğu gibi seviyorum. İyi ki var... O da elinden geldiğince bana yardımcı olmaya çalışıyor. Ondan af diliyorum, eşimi seviyorum. Şu andan itibaren eşime yüklediğim bütün beklentilerden vazgeçiyorum. Benim eşim güzeldir, yeterlidir, sevgi doludur. Yeterli bir eş ve annedir. Anneciğim, seni özgür bıraktım. Her nerede isen mutlu ol, huzurlu ol. Senin evladın güvende... Ona karısı iyi bakıyor. Lütfen benim için endişe etme. Ben halimden memnunum. Bunu ben seçtim... İyi ki beni yetiştirdin. Sana teşekkür ediyorum. İyi ki varsın anneciğim..."

Eğer bu yazıyı okurken kocanızın ve annesinin size karşı ittifak olduğunu düşünüyorsanız, yani gelin siz iseniz ve eşinizin ailesine

çok düşkün olduğunu düşünüyorsanız, bu durumu dengeye almak için aşağıdaki nefes çalışmasını en az 21 gün yapın.

Rahat ve sessiz bir yere oturun. Avuçlarınızı ovuşturun ve yanaklarınıza koyun. Şu sözleri söyleyin:

“Ben değerliyim. Ben yeterli bir kadınım. Ben yeterli bir anneyim. Sevgi dolu bir kadınım. Sevgi dolu bir anneyim. Ben yeterli bir gelinim, sevgi dolu bir gelinim. Geçmişteki tüm olumsuz kırgınlıklarımı, hesaplaşmalarımı kendi iyiliğim, çocuğumun iyiliği, ailemin iyiliği için bırakıyorum. Şu andan itibaren geçmişteki bütün kırgınlıklarımı, ailemin iyiliği için sevgiyle bırakıyorum ve yeni bir başlangıç yapmayı seçiyorum. Özüme dönmeyi seçiyorum. İnsanlar beni sever, ben de insanları severim. Kendimi geliştirmeyi seviyorum. Kendime vakit ayırmayı seviyorum. Hayatımı helal yoldan yaşadıktan sonra kimin ne söylediğinin önemi yok. Kendimi, ailemi ve tüm dünyayı seviyorum. Kendimle barış içindeyim. Mutluyum ve huzurluyum. Sevgili kocacığım, annenle beni kıyasladığın için seni affediyorum. Bakış açımı, kendi iyiliğimiz ve bütünün iyiliği için değiştiriyorum. Ben seni affediyorum. Yaptığın yargılardan dolayı sana kızmak yerine, seni olduğun gibi kabulleniyor ve affediyorum. İçimden seni yargıladığım ve sana kızdığım için affediyorum. Seni ve aileni olduğunuz gibi kabulleniyor ve seviyorum.”

Sonra ismini kullanarak kayınvalidenize seslenin:

“Senden özür diliyorum. İçimden sana kızdığım için, kocamı yönettiğin, yuvamıza karıştığın için sana kızdım. Sen de kendince haklıydın. Ben seni olduğun gibi kabulleniyorum. Olduğun gibi affediyorum. Sana kızmaktan vazgeçiyorum ve sana teşekkür ediyorum. İçimden sana kızdığım için senden özür ve af diliyorum. Seni seviyorum. İyi ki varsın. Eşimi dünyaya getirdin... İyi ki varsın ki çocuklarım bu dünyada... Sana teşekkür ediyorum. Her nerede isen mutlu ol. Oğlun güvende. Ben onu seviyorum, ona iyi bakıyorum. Sen de mutlu ol. Biz mutlu olmayı seçiyoruz ve seninle olan tüm olumsuz hatıralarımı sevgiyle gönderiyorum. Seni olduğun gibi kabulleniyorum ve affediyorum... Biz ayrı bir yuvayız. Sizler ayrı bir yuvasınız...”

Bunun tersini de erkekler yapabilirler. Eğer karısı, annesiyle ittifak yapıyor, kocasının değil, annesinin, babasının sözünü dinliyorsa, öfkeye bürünüp fiziksel tepkiler göstermek yerine bu çalışmayı yapması daha faydalı olur.

Karınız anne ve babasına düşkün ve sizi pek dinlemiyorsa bu, enerjiyi dengeye almak için güzel bir çalışmadır. Yine sessiz ve rahat bir ortama geçin. Bu çalışmayı diğer tüm çalışmalar gibi en az 21 gün canı gönülden yapmanız gerekiyor...

“Sevgili kayınvalidem, seni olduğun gibi kabulleniyorum ve olduğun gibi seviyorum. Lütfen karımı özgür bırak. O artık büyük bir insan. Çocuk değil; kendi kararlarını alabilecek durumda. Ben eşimle mutlu olmayı seçiyorum. Seni seviyoruz. İçimden sana kızdığım için, tepki gösterdiğim için özür diliyorum. Ben karımla mutlu olmayı, yuvamda mutlu olmayı seçiyorum. Bizi özgür bıraktığın için sana teşekkür ediyorum. Sevgili karıcığım, sen olgun ve özgür bir kadınsın. Seni seviyorum... Lütfen annenin enerjisini yuvamıza getirmekten vazgeç. O olduğu yerde mutlu olsun, biz de olduğumuz yerde mutlu olmayı seçiyoruz. Sizi seviyorum. İyi ki varsınız, iyi ki bu dünyadayız. Eşimi öz haliyle seviyorum. Sen yeterli bir eşsin, yeterli bir annesin…”

Kendi hayatımda bir gün şunu fark ettim: Hep otoriter, güçlü, erkek gibi duran kadınlar çekmişim. Peki neden böyle oluyordu? Neden hayatıma çektiğim tüm kadınlar aşağı yukarı böyle insanlardı? Cevabı bulmam uzun sürmedi: Hayatıma gelen kadınlar annem gibiydi. Kontrolcü ve güçlü...

Kendim için şu çalışmayı yaptım ve annemle olan olumsuz enerji bağını nötrleyip temizledim:

“Anne, sana olan hayranlığıma saygı duyuyorum. Sana, anne olarak hayranım. Hayatıma seni örnek alarak birini çağırmaktan vazgeçiyorum. Hayatıma, hayrıma olanı çağırmayı seçiyorum. Sana benzeyeni değil, benim için hayırlı olanı çağırıyorum. Daha önce nasıl niyetler yapmışsam, nasıl bir sinyal göndermişsem hepsini iptal ediyorum. Şu andan itibaren annem gibi değil, benim gerçekten mutluluğu paylaşacağım, benim ve onun hayrına olan kişi ile yaşam

yolumda yürümeye niyet ediyorum...”

GELİN YA DA DAMADI AFFETMEK

Eğer siz kayınvalide iseniz ve gelininizin oğlunuzu yönettiğini, kontrol ettiğini ve yeterince değer vermediğini düşünüyorsanız, farkına varmadan o evdeki insanlara olumsuz enerji yolluyorsunuzdur. Bu durum onları mutsuz eder. Onlar farkına bile varmadan bereketleri kaçar, mutlulukları sekteye uğrar.

Yapmanız gereken, çocuğunuzun artık evlendiğini kabullenmek ve onu özgür bırakmaktır. Özgür bırakın ki kendi hayatını kurabilsin. Onun için endişe etmeyin ki ilerleyebilsin. Sizin uzaktan ya da yakından her türlü müdahaleniz, o yuvayı olumsuza doğru bir adım daha götürüyor.

Şimdi bununla ilgili güzel bir çalışma yapalım. Yine rahat ve sessiz bir yere geçin ve oturun. Şu sözleri mırıldanarak söyleyin:

“Sevgili evladım, sen artık büyüdün. Kendi yuvanı kurdun. Bilerek ya da bilmeyerek sana ve eşine karışmış olabilirim. Şu andan itibaren seni ve eşini özgür bırakıyorum. Kendi yuvanızda mutlu, huzurlu yaşamanıza niyet ediyorum. Her zaman hayır dualarım sizinle... Size kızmışsam lütfen beni affedin. Ben de her ne yaşanmışsa sizleri affediyorum. Şu andan itibaren sevgili evladım, senin eşinle barış içerisindeyim. Onu olduğu gibi kabulleniyorum ve onu olduğu gibi seviyorum... Sana iyi bakmasına niyet ediyorum. Sen de güvendesin, o da güvende... Yuvanız güvende. Şükürler olsun...”

BİR DE OLUMSUZ TARAFI VAR

Anne veya babanıza öfkeliyseniz, nefret ediyorsanız, bu bölümü oldukça dikkatli okumanızı öneririm. Çünkü annenize ya da babanıza duyduğunuz öfkeyi size hatırlatacak insanları hayatınıza çekersiniz.

Bu, dikkat edilmesi gereken bir nokta!

Eğer babanıza öfke duyuyorsanız ve evden kaçmak için evlenip ayrılmışsanız, hayatınıza öyle insanlar çekersiniz ki sürekli babanızı size hatırlatır. Babanızın "size göre" sorumsuzluğunu, duyarsızlığını, kötü alışkanlıklarını, şiddetini her gelen kişi farklı olaylarla hatırlatır. Daha da ilginç olanı, yaptığım görüşmelerde, kim babasına öfke dolu ise erkekler tarafından sürekli tacize uğradıklarını ve erkeklere karşı büyük öfke duydukları da söylediler. Öfke duyduğun her şeyi, öfkenin daha da artırması için kendine doğru çekersin. Haklı dahi olsanız, bu çekim alanınızı değiştiremezsiniz. Sevgiye dönüştürülememiş her duygu hali, bir başka kişi ile size gelmeye devam eder... Öyle bir an gelir ki, babanızı affedemediğiniz için, eşinizden sonra çocuklarınızda da babanızın kızdığınız özelliklerini görmeye başlarsınız... Babanızdan hatta dedenizden gelen durum, oğlunuzda karşınıza çıkar...

Bu nedenle, eşini öfkeyle boşayan kadınların çoğunun, "Babasından kurtulduk, oğlu da aynı babası gibi oldu!" diye şikâyet ettiğini görürsünüz. Sınavlardan kaçma şansınız yok! Bu sınavları ya sevgiye çevireceksiniz ya da çözeceksiniz! İşin zor noktası burası... Haklı olduğunuza inanmak, size affetmeniz için izin vermeyebilir. Affetmeyerek o kişi üzerinde bir baskı kurduğunuzu sanabilirsiniz. Eskiden olsaydı bu işe yarayabilirdi. Lakin bu dönem her ne olmuşsa, siz kişiler ile ilgili ne düşünüyorsanız, dönüp dolaşıp sizi buluyor. Önemli olan her ne yaşamışsanız onu sevgiye dönüştürmektir. Sevgiye dönüştüremediğiniz sürece sınavlar kendilerini başka kişilerle veya olaylarla hatırlatırlar. Hayatınız olumsuz tecrübeler noktasında bir tekrara girer. Elbette ki bunu mantığın kabullenmesi

zor ama hayatın bir gerçeği... Biz bu nedenle o kişiye kızar, ondan kurtulmaya, hayatımızdan çıkarmaya çalışırız.

Şimdi bir düşünün, babanıza kızdınız veya annenize kızdınız, onlardan uzaklaştınız; elinize ne geçti? Bir sınavdan farkında olmadan kaçtınız. Bir de baktınız ki patronunuz, iş arkadaşlarınız, eşiniz veya çocuğunuz size benzer davranışı yapmaya başladı. Siz kendinizi şifalamadığınız sürece hayatınızdaki herkes, daha önce affedemediğiniz her kimse, onu hatırlatmaya devam edecektir. İstediğiniz kadar haklı olun... Bu size bir şey kazandıramaz.

Enerji alanınızda kızdığınız ya da yargıladığınız kişinin enerjisi sizinle birlikte geziyor ve siz o kişiye içsel ya da dışsal öfke duydukça da o kişinin enerjisi sizin enerji alanınızdan beslenerek güçleniyor. Enerji alanınızda taşıdığınız kişinin enerjisi, siz nereye giderseniz gidin etrafınızdaki insanların enerji alanlarına da bulaşıyor. O kişiler de size, sizin üzerinizde taşıdığınız enerji ile geri dönerler... Kimse bunun farkında değildir. Siz farkına varın ve enerji alanınızı temizleyin.

Çok enteresan bir sistemin içindeyiz. Bu sistemi kullanmayı da bilmiyoruz. Dinimizde bile bize kısas için izin verilmiştir. Yani biri size zarar verdiyse, aynı zararı verebilirsiniz ama en makbulü onu gönülden affetmektir. Birçok dinde de böyledir çünkü affedince, auranızdan o kişiyi çıkarıyorsunuz, yaşam yolunuzdan bu sınavı gönderiyorsunuz. Gönülden affedebilmek çok önemli... Biz kişiyi affedemediğimiz için onu hayatımıza getirmeye devam ediyoruz.

Bunu artık temizleme vakti geldi. Atalardan gelen yansımaları artık temizlemelisiniz.

Bu yaşanmışlıkları temizlemek için birlikte güzel bir çalışma yapalım. Rahat ve sessiz bir mekâna geçin, rahatça oturun, avuçlarınızı ovuşturun. Isındığını hissedince, avuçlarınızı yanaklarınıza koyun. Bu bir yüzleşme çalışmasıdır. Derin bir nefes alın burnunuzdan ve yavaşça verin. Üç kere daha tekrarlayın. Sonra babanıza veya kızdığınız kişiye seslenin:

“Baba sana kırgınım... Nerdesin baba? Canımı çok yaktın, beni çok üzdün. Beni yalnız bıraktın. Varlığını hissettirmedin. Diğer çocuklar

babalarıyla mutlu yaşarken, ben senden hiç bir şey görmedim. Anneme kötü davrandın, yuvamıza sahip çıkmadın. Ben, senden kurtulup kaçmak için karşıma çıkan ilk kişiyle evlendim. Ben babama kırgınım. Canımı yakan burası: Sana kırgın olmak... Bugün bir karar aldım ve ben bu yazgıyı artık değiştiriyorum. Atalarımdan sana gelen, senden de bana gelen bu yazgıyı değiştiriyorum. Benden başlayarak çocuklarımın, soyumun şifalanması için ben seni olduğun gibi kabulleniyorum ve olduğun gibi affediyorum. Seni seviyorum; seni olduğun gibi seviyorum. Kalbimdeki bütün kırgınlıkların şifalanması için Allah'tan yardım istiyorum. Ne olur Allahım, kalbimdeki bütün kırgınlıkların şifalanması için yardım et. Niyet ettim babamı affetmeye... Babamla aramdaki karmanın temizlenmesi için yardım istiyorum. Yüceler yücesi Rabbim, babamla aramdaki tüm olumsuz enerjilerin sevgiye dönmesi için lütfen bana yardım et! Öfkemi sana teslim ediyorum. Kırgınlıklarımı, hesaplaşmalarımı sana teslim ediyorum. Her neredeysen mutlu ol babacığım. Ben de mutlu olmayı seçiyorum. Babamla ilgili tüm olumsuz kayıtları sevgiye dönüştürüp, sevgiyle gönderiyorum. Hayatıma mucizeleri çağırıyorum. Babamı mucizelerle affediyorum. Seni özgür bırakıyorum; seni seviyorum babacığım. Her nerede isen mutlu ol. Sen de beni affet, hakkını helal et. Yıllarca içimden sana kızdığım için sen de beni affet. Hakkını helal et. Ben de sana hakkımı helal ediyorum. Her neredeysen mutlu ol. Her nerede isen huzurlu ol. Seni de bir anne, baba dünyaya getirdi. Sana sevgi verememiş olabilirler. Sen de bize sevgini veremedin. Bu durumu da kabuldeyim ve ben seni sevmeyi seçiyorum. Senin de sevgiyi yaşamaya hakkın var. Bunun için seni affediyorum. Seni özgür bırakıyorum. İyi ki varsın. İyi ki varız. Şükürler olsun, hamdolsun..."

Bir kız çocuğunun babasıyla olan bağını kesmesi, kalbini sevgiyle şifalandırması, hayatındaki birçok olayın mucizelerle şifalanmasına yardımcı olacaktır. Babanızla helalleşin. Bu boyutta değilse bile bu helalleşmeyi yapın. Sizden sonraki kuşaklar için de bu temizlenmeyi yapın. Çocuklarımıza bırakacağımız mal mülkten daha önemli şey, bağımlılıklardan, kötü enerjilerden arınmış genlerdir.

Etrafımızdaki her şeyi gönülden affetmek, bizden sonraki kuşaklara en güzel hediyedir...

KIZ ÇOCUĞUN ANNEYE ÖFKESİ

Bir kız çocuğunun annesiyle kırgınlıkları, öfkesi varsa, büyük ihtimalle kendi kızı ile de sorun yaşayacaktır. Zamanında anneniz için her ne söylemişseniz, büyük ihtimal kızınız da şimdi aynı sözleri size sarf ediyordur... Anneniz size yaranamıyordur, siz de şu an kızınıza...

Kızınızla aranızı düzeltmeniz lazım.

Genelde bizi üzen anne ya da babayı affetmek işimize gelmez. Eşimizi affetmek işimize gelmez. Onlara kendimizce haklı sebeplerle kızmak ve bu kızgınlığımızı devam ettirmek sanki daha çok işimize geliyor... Bu noktada onlarla yaşadığımız hayatın tekrarı yine devam edecektir. Her zaman dediğim gibi sınavdan kaçmak pek mümkün değil. Hepimiz sınavlarımızı kolaylıkla ve sağlıklı bir şekilde geçmeye niyet etmeliyiz.

Annenizi affetmeden, kızınızla aranızın düzene girebilmesi mümkün değildir. Aslında konu annenize olan kırgınlık ya da öfkeniz de değildir. Konu aslında kendinize olan öfkedir aynı zamanda. Bu sebeple içinizden dışınıza doğru birikmiş tüm öfkesel duyguları sevgiye dönüştürmek tek çıkış yolunuzdur.

Anneyle olan bağı koşulsuz ve şartsız sevgiye dönüştürmek için şu çalışmayı yapabilirsiniz. Rahat bir ortama geçin, ellerinizi ovuşturun, ısınsın ve yanaklarınıza koyun. Sonra aşağıdaki sözleri söyleyin:

“Anneciğim, sana kırgınım, sana öfkeliyim. Seninle ilgili düşündüğüm her şeyi, fark ettim ki çocuklarım da benimle ilgili düşünüyor. Bunu şifalandırmam için benim çekirdeğe inip, seninle ilişkimi şifalandırmam gerekiyor. Yüceler yücesi Rabbim, annemin bana yaptığını düşündüğüm her şeyi şifalandırmaya hazırım. Lütfen bunun için bana yardımcı ol. Bunu da kalbime razı eyle. Sevgili anneciğim, yıllarca seni yargıladım. Şimdi farkındayım ki sen de yıllarca kendi anne ve babandan güzel bir şey görmedin... Görmediğin güzellikleri bize veremedin. Yıllarca senin kararlarına kızdım ama bakıyorum ki senin kararın, senin bakış açınla doğruymuş. Ne

ilginçtir ki senin bana karşı olan davranışlarını ben yargıladıkça, aynı davranışları kendi çocuklarıma yapıyorum... ‘Asla senin gibi olmayacağım!’ derken, senden daha zor duruma düştüğümün farkındayım. Bu yazgıyı burada sevgiye dönüştürmeye kararlıyım. Senden af diliyorum, lütfen beni affet. Yıllarca seni yargıladığım için beni affet. Artık farkındayım. Sen kendi imkânlarınla, elinden geldiğince bana yardımcı olmaya çalıştın. Hiç ilgilenmemiş olsan da artık bir önemi yok. Seni affediyorum. Seni yargıladığım için özür diliyorum. Her nerede isen seni anlıyor ve affediyorum. Bundan sonra sana duygularımı özgürce ifade etmeyi seçiyorum. Çocuklarıma kızdığım için onlardan özür diliyorum. Bunları sevgiyle bırakıyorum. Yüceler yücesi Rabbim, lütfen kendi içimdeki kırgınlıkları sevgiye dönüştürmem için bana yardımcı ol. Ben annemi affettim, çocuklarımı affettim, eşimi affettim, yıllarca bunları kendi kendime yaptığım için kendimi de affetmeyi seçiyorum. Kendimi seviyorum, kendime değer vermeyi seçiyorum. Anneciğim, seni çok seviyorum ve her nerede isen bundan sonra seninle aramın iyi olması için niyet ediyorum. Çocuklarımla aramın iyi olması için niyet ediyorum; herkesle aramın iyi olması için niyet ediyorum. Kendi kendimle aramın iyi olmasını niyet ediyorum. Şükürler olsun, hamdolsun Rabbime kalbim huzur içinde, hayatım huzur içinde... Ben kendimi affettim. Annemi affettim. Eşimi affettim. Babamı affettim. Eşimin ailesini affettim. Herkesi affettim...”

Bu bölüme ayrı bir önem veriyorum çünkü yaptığım çalışmaların çoğunda bu konunun insanların özel ve iş hayatlarını etkilediğini gördüm. Çekirdeğe inip, bu yaptığımız çalışmalarla annemizi, babamızı veya dedemizi, kime kızdıysak onları affetmemiz gerekiyor. Yukarıdaki çalışmayı anne yerine başka kişilerle de yapabilirsiniz... Lütfen bu çalışmayı ulaşabildiğiniz herkese yaptırın. Sizin sayenizde şifa herkese sevgiyle ulaşsın.

ERKEK ÇOCUĞUN BABAYA KIRGINLIĞI

Eğer bir baba, “Senden adam olmaz. Sen bir şey başaramazsın!” diye çocuğunu hırpalamışsa, o çocuk ya hakikaten ömür boyu ezik bir insan olarak bir şey başaramaz ya da kendini ispatlamak için işkolik olur, sürekli başarılı olma peşinde koşar. Kendini hep ispatlamaya çalışır. Belli bir yaştan sonra da aşırı işkoliklikten dolayı sağlığını kaybetmeye başlar. Çünkü bedenin bir dayanma performansı var. Bu performansın üzerine çıktığınızda bedeninizi yorarsınız. Stres altında bedeniniz sürekli yıpranır. Siz kendinizi ispat ya da başardığınızı göstermek arzusuyla öyle bir tempodasınız ki bunların başlangıcını göremezsiniz. Sadece bedensel sağlık sisteminiz isyan ettiğinde doktorunuzun uyarısı ile uyanmaya başlarsınız.

Bir gün çok değerli bir büyüğümle sohbet ederken, sağlığına ilişkin bilgi verdi:

“Alzheimer başlangıcı teşhisi kondu...”

Önce biraz düşündüm. sonra onu hissetmeye çalıştım. Şu soruyu sordum:

“Çocukken babanız hiç size ‘Senden adam olmaz!’ dedi mi?”

“Evet! Öyle söylerdi sürekli... Nereden bildin?”

“Genelde beyinsel sağlık problemlerinin temelinde, sürekli çalışmak zorunda olduğunuzu hissetmek, güçlü olmaya çalışmak, kontrolcü olmaya çalışmak, herkese yetmek zorunda olduğunuzu hissetmek, her şeyi bilmek zorunda olmak, sürekli kendinizi ispatlamaya çalışmak duygusunun oldukça yoğunlaşmış bir halinin yattığını gözlemliyorum. Eğer babanızı affederseniz ve yıllar önce ona olan kapatılmış sevginizi şifalandırırsanız, hissiyatım diyor ki doktorlarınız ile yaptığınız çalışmada mucizevî bir şekilde şifa bulacaksınız...”

Kişi şu anda bir sağlık sorunu yaşıyorsa, geçmişte yaşadıklarıyla mutlaka bir bağlantısı vardır. Sağlıklı bedenimizi, kafayı bir şeylere takarak hasta ediyoruz. Erkek çocuğunun babayla çatışması kadar kötü bir şey yoktur. İşkolik olur, kendini ispatlamaya çalışır ama her

zaman bundan dolayı yorgun olur, bitkin olur. Mutluluğu arzu ettiği gibi yaşayamaz.

Babayla oluşan bu karmayı, öfke bağını temizleme vakti geldiğine inanıyorsanız güzel bir çalışma yapalım.

Çalışmaya başlamak için sessiz bir ortama geçin. Avuçlarınızı ovuşturun. Avuç içleri biraz ısınınca yanaklarınıza yavaşça yerleştirin. Sonra avuçlarınız yanaklarınızdayken, ellerinizin babanızın elleri olduğunu hissedin. Sanki ordaymış gibi... Babanız bu dünyada olmasa bile bu çalışmayı yine de yapın.

“Sevgili babacığım, içimde sana karşı bir öfke, bir kızgınlık var. İçimdeki bu duygularımı bugün şifalandırmaya niyet ediyorum. Bana her ne yapmışsan seni affediyorum. Seninle olan ilişkimizin koşulsuz ve şartsız şifalanması için niyet ediyorum. Kendi iyiliğim için, soyumun iyiliği için seni affediyorum ve özgür bırakıyorum. Şu andan itibaren kendi yolumu seçiyorum. Kendimi senden özgürleştiriyorum. Olumsuz duygularımı senden özgürleştiriyorum ve hepsini sevgiyle gönderiyorum. Olumsuz hiçbir duygu artık bana ait değil. ‘Eğer ben başarırsam, annem, babam benimle gurur duyar!’ düşüncesini bırakıyorum. Ben yeterliyim. Kendimi sana ispatlamak zorunda değilim. Doğal halimle başarılıyım. Her şeyi yapabilecek imkâna ve bilgiye sahibim. Baba, seni seviyorum ve affediyorum. Her nerede isen mutlu ol. Kendimi senden özgürleştiriyorum. Seni seviyorum. Senden, seni yargıladığım için af diliyorum. Bu kadar yıl kendimi sana ve insanlara ispat etmeye çalışmaktan dolayı kendimden de özür diliyorum. Şu andan itibaren yeni bir başlangıç yapıyorum. Yeterliyim, değerliyim, başarılıyım, sevgi doluyum, insanlarla barış içindeyim. Kendimi de, seni de seviyorum. Seni özgür bırakıyorum. Sana teşekkür ederim. Sen elinden geleni yaptın. Sen bana hakkını helal et, ben de sana helal ediyorum... İyi ki varsın baba... Seni tüm kalbimle ve içtenliğimle affediyorum, kabulleniyorum ve seviyorum... Artık özgürüm...”

Yaptığınız çalışma şifa olsun. Bu çalışmayı en az 21 gün boyunca her gün yapın.

Baba, erkek-çocuk ilişkisinde bunun tersi de benzer sonuçlara yol

açabilir. Eğer baba çocuğunun her şeyi başarabileceğine inanıp, tüm sorumlulukları çocuğa yüklerse bu da çocuk üzerinde olumsuz durumlar oluşturabilir. “Benim çocuğum en iyisini yapar, harika işler başarır. Ona gidin sorun, o iyi bilir, gidin işinizi o halletsin...” diyorsa, çocuk aynı derecede baskı altında kalır. Bu durum için de yukarıdaki çalışmayı yapabilirsiniz...

Erkek çocuğun anne ile problemi de ciddi sorunlara yol açar. Erkek hayatına kimi alırsa alsın, eşinde annesinin olumsuz yanlarını görür ve bundan dolayı farkına varmadan tepkiler ya da kavgalar çıkarır. Aslında görünürde bağırdığı kişi karısıdır ama içlerinde bir yerde bağırdığı kişi annesidir. Bunun biran önce şifalanmasında büyük fayda vardır. Bu durum yuvadaki sevgi bağlarının kopmasına kadar götürebilir.

Geçmişinizde kırgın olduğunuz, öfkeli olduğunuz, hesaplaşmalarınızın olduğu birini bırakmayın. Geçmiş tüm ilişkilerinizi kendi iyiliğiniz, soyunuzun ve ailenizin iyiliği için şifalandırın. Bu dönemki enerji şifalandırmak için oldukça uygun. Siz yeter ki “Artık yeter çektiklerim! Ben hayatımı şifalandırmak istiyorum...” deyin... Geçmişinizi temizleyin, affedin, şifalandırın. Annenizle sorununuz varsa, eşinizle ya da kız çocuklarınızla da aynı sorunları yaşarsınız.

Yapmanız gereken, diğerleri gibi şifa çalışmasıdır. Bu durum için de güzel bir çalışma yapalım...

Rahat ve sessiz bir yere geçip, avuçlarınızı ovuşturduktan sonra yanaklarınıza koyun ve seslenin:

“Sevgili anneciğim, yıllarca yaptıklarından dolayı sana kızdım, seni yargıladım, içimde sana karşı birikmiş o kadar kırgınlık var ki... Sana çok kırgınım. Bu duygularımdan dolayı artık bir şeyin farkındayım... Hayatıma senin yaşattığın olayları yaşatan insanlar çekiyorum. Bunun şifalanması için, seninle olan bağlarımızın yeniden sevgiye dönüşmesi ve şifalanması için niyet ediyorum. Kalbimdeki annemi şifalamayı seçiyorum. Bu benim iyiliğim ve soyumun iyiliği için yaptığım bir seçim. Anne, seni affediyorum. Yıllarca seni yargıladığım, sana kızdığım, öfke gönderdiğim için lütfen beni affet. Anne, seni

seviyorum; iyi ki varsın... Sana hakkımı helal ediyorum; sen de bana hakkını helal et. Bundan böyle seni düşündüğümde içimde sevgi oluşacağının farkındayım. Her ne yaşadıysan bu senin sınavındı. Senin sınavından kendimi özgürleştiriyorum. Kendi yolumu seçiyorum. Artık özgürüm... Şükürler olsun, hamdolsun...”

Anne ve babanın ilişkisini farkına varmadan gözlemliyoruz. Farkına varmadan onları yargıladığımızda, onların yaşadıklarını zamanla yaşamaya başlıyoruz. Farkında olmadan örnek alıp, daha sonraki kuşaklara da bu yaşamları iletiyoruz.

Kız çocuk, “Babam aldattıysa, benim kocam beni muhakkak aldatır!” diye düşünür. Eğer annesi aldattıysa, annesini yargılar, farkına varmadan öyle bir çekim oluşturur ki evliliğinde eşini aldatabilecek duruma kadar kendisini sokar...

Erkek çocuk, annesi babasını aldatmış ise “Annem yaptıysa, karım beni aldatır!” diye düşünür. Babası annesini aldatmış ise babasını yargılamıştır. Zaman içinde o da karısını aldatacağı durumlar yaratmaya başlar...

Ne enerji üretirseniz, gün gelir nötrlenmek için size döner. Bu kitapta amaç, size dönmeden onları nötrlemeniz konusunda uyarmaktır. Yani sevgiye dönüştürmeyi başarmak...

Şimdi yeni bir başlangıç zamanı! Olumsuz, zor günler geçmişte kaldı. Siz nerde nasıl bir enerji ürettiğinizi fark ettikçe aslında nötrleme de başlıyor demektir. İlk adım direnmek yerine kabule geçip o duruma ya da yargıladığınız olaylara sevgi göndermektir. İlk adımı bile atmak, yaşadığınız birçok olayı şifalamaya başlayacaktır.

“Yüceler yücesi Rabbim, ben kendimi şifalandırmayı seçiyorum, kalbimi şifalandırmayı seçiyorum. Lütfen buna kalbimi razı eyle. Bunun bana iyi geleceğine inanıyorum, hissediyorum. Soyumun iyiliği için yapıyorum. Sonsuz teşekkür ederim...”

ONSUZ YAŞAYAMAM!

Bir gün bir genç kadın geldi.

“Sevgilimi çok seviyorum!” dedi.

“Çok şanslısın!” dedim. “Birine gerçekten ‘Seni seviyorum!’ diyebilmek çok güzel...”

“Haklısınız. Gerçekten çok seviyorum ve onsuz yaşayamam.”

İşte bu noktaya dikkat etmek gerek! ‘Onsuz yaşayamam’ sözlerinin altında ne var? Neden onsuz yaşayamaz? Neden hayatı bir başkasına bağlı?

Bir kişi diğerinden beslenir, onsuz yaşayamaz hale gelirse ilişki bir yerde mutlaka gün gelir, tıkanır.

“Demek onsun yaşayamazsınız...” dedim.

“Öyle... Onsuz yaşayamam. Onunla gülüyorum, onunla seviniyorum, mutlu oluyorum... Günde yüz kadar mesaj atıyorum, ‘aşkım, sevgilim, bebeğim’ diyorum...”

“Peki sen sevgiline mesaj attıktan sonra, ‘Teşekkür ederim!’ diye cevap yazsa ne hissedersin?”

“Şaka mı yapıyorsun? Savaş çıkar! Niye teşekkür etsin? O da bana ‘seni seviyorum’ yazacak...”

“Bak, sen karşındaki kişiyi sevdiğini düşünüyorsun ama sevdiğini söyleyerek onun seni sevdiğini söyletmeye çalışıyorsun. Böylelikle ilişkiyi garanti altında tutmaya çalışıyorsun. Karşındaki kişiyi bu duygu halinde tuttuğun zaman onu kaybetmeyeceğini düşünüyorsun. Ondan gelen güzel bir sözle değerli olduğunu, sevildiğini hissediyorsun. Aslında derinine bakarsan, değerli olduğunu düşünmüyorsun. Sen kendini sevmiyorsun! Kendini değerli hissettirecek birini buldun ve ona bu şekilde yaklaşıp, ondan gelen sevgiyle beslenmeye çalışıyorsun! Bu ilişki belli bir süre sonra yorulacak. Karşındaki kişi bundan bıkacak. Sonra ya alternatif bir sevgi bulacak ya da yavaş yavaş uzaklaşıp gidecek...”

“Peki ne yapmalıyım?”

“Önce kendine şu soruyu sor: Günde yüz tane mesaj yazmaya neden ihtiyaç duyuyorsun? İkinci olarak da karşındaki sana teşekkür gönderdiğinde neden tepki veriyorsun? Daha da derinlerde, neden değerli olduğunu hissedemiyorsun ve bunun için neden başkasının seni beslemesi gerekiyor?”

Bu sorular önemli sorulardır. Benzer durumları yaşayanlar da bu soruları kendilerine sormalı... Neden bir başkasının sizi çok sevmesine, size değerli olduğunuzu hissettirmesine ihtiyaç duyuyorsunuz?

Eğer karşıdaki kişiden böyle ilgili ve beklentiniz varsa rahat bir ortama geçin. Yine avuçlarınızı ovuşturun, yanaklarınıza koyun ve şunları söyleyin:

“Kendime sesleniyorum: Ben başkalarına bağımlı olduğumun farkındayım. Değerli olduğumu hissetmediğimi düşündüğüm için, başkalarına güzel sözler söyleyerek beni değerli kıldırmaya çalıştığımın farkındayım. Bundan dolayı kendimden özür dilerim. Ben her zaman değerliyim, tam ve bütünüm. İlişkim ve hayatımdaki her şey dengede... Aşırıya kaçmaktan vazgeçiyorum. Her şey dengede... Karşımdaki kişiyi kontrol etme arzumu sevgiye dönüştürüyorum. Hayatımdaki kişiyi seviyorum ve onunla birlikte olduğum için mutluyum. Şükürler olsun, hamdolsun...” Bu çalışmayı 21 gün boyunca yapın. Eğer bir başkasından sevgi duymaya çalışıyorsanız, bir yerde bir eksikliğiniz vardır. Bunları temizlemenin zamanı geldi.

Sevdiğimizi söylemek her zaman güzeldir. Karşılıksız ve beklentisiz...

NEDEN HEP TERK EDİLİYORUM,ALDATILIYORUM?

Eğer aldatılan bir erkekseniz, ürettiğiniz enerji, özgüven enerjisine bir bakmanız gerekiyor. Kendinize ne kadar güveniyorsunuz? Eşinizi elinizde tutmak için ona hediyeler mi alıyorsunuz, korkuyla mı elinizde tutmak istiyorsunuz ya da umursamıyor gibi mi davranıyorsunuz? Bunları bir gözden geçirin.

Eğer kadın, dişi enerji yerine erkek enerji kullanıyorsa ya da bir başkasını yargıladıysa, hayatına bunları çekiyor. Eğer zihninizde evliyken ya da biriyle beraberken bir başkasını düşünürseniz, kendi auranızın içine bir aldatma enerjisi çekersiniz. Bu aynı yuvadaki insanın enerji alanına da işler. Siz farkına varmadan hayatınızdaki kişinin de enerji alanı içerisine kendi düşünce ve korkularınızı kopyalamış oluyorsunuz. Zaman içerisinde sizin korkularınız onda tetikleme yapmış olabilir...

Siz düşündünüz, o uyguladı!

Bu açıdan bakmak bizi çok korkutur. Bazen, “Ben hiç böyle düşünmedim!” dersiniz. O zaman böyle düşünen bir anne, babanız ya da çok yakın arkadaşınız da olabilir. Aynı şey... Sonuçta aynı enerjiyi üretiyor.

Erkekler, “racona ters” olduğu için bunun üstünde kafa bile yormazlar. Ama kadınlar çoğu zaman güçlü olmak, ezilmemek, var olabilmek için, daha fazla incinmemek için erkek enerjisini kullanırlar. Hatta erkek olmak için dua ederler. Bu onları yorar. Bu yorgunluk onların hayatlarında farklı noktalara gider. Eğer bir kadın dişi yerine erkek enerji üretiyorsa, hayatındaki erkek bir şekilde bir başka dişiye çekilir.

Eğer bir erkeğin kendine güveni yoksa ve kontrolcü, kaybetme korkularıyla yaşayan bir erkekse, bir gün gelecek, karısı da bundan bıkıp gidecektir. Başka yerde suçlu aramayın. Bunu yapan sizsiniz! Önce bunların sorumluluğunu almanız gerekiyor. Dönüp kendi içinize, nasıl bir enerji ürettiğinizi sorun.

Kendi annenizi, babanızı bile yargılasanız, “Ben eşimi aldatmazdım!” deseniz, yine aynı enerji sizi buna sürükler.

Böyle şeyler yaptığınız zaman, özür ve af dilemeniz gerekiyor ki enerji nötrlensin. Biz özrü, affı genellikle bir suç işlemişsek olurmuş gibi düşünüyoruz. Oysa bu karmanızın temizlenmesi ve kısırdöngünün kırılması için gereklidir. “Ben neden özür dileyeyim ki? Ben haklıyım, o suçlu...” demek, aynı olayı tekrar ve tekrar hayatınıza getirir. Döngüyü kesebilmenin en güzel yolu, bunu kabule geçmektir.

“Ben erkek enerjimi seviyorum. Ben erkek enerjimi olduğu gibi kabulleniyorum. Allahım, iyi ki beni erkek olarak yarattın. Bundan dolayı şükürler olsun, hamdolsun...”

Kadınlar da bunu kendi cinsiyetinde söylemeli. Bu işe yarıyor.

Aldatılma döngüsü ya özgüven eksikliği, aşırı kontrolcülük, aşırı kıskançlık, atalardan gelen bir bağ, yargıladığımız bir ilişki ya da kendi cinsiyet enerjimizi üretememek gibi sebeplerle olur ya da çok düşük bir ihtimal de olsa, kendi yaşam sınavını tamamlayamamış bir insana denk gelmek nedeniyle olur. Fakat bu düşük ihtimal size denk gelirse, bunun da arkasına saklanmayın çünkü parmağınızın arkasına saklanmaktan farkı yoktur.

Eğer bir gün, “Beni aldatmayacak bir eş istiyorum” dediyseniz, verdiğiniz sipariş şu: “Beni aldatacak bir eş gönderin.”

Korkuyla yapılan dilekler bazen ters çalışır.

“Yaptığım tüm olumsuz dilekler için kendimden özür ve af dilerim. Kendimi affediyorum. Herkesi affediyorum. Kendimi yargılamaktan vazgeçiyorum, insanları yargılamaktan vazgeçiyorum. Her insan kendi hayat sınavını yaşar. Her insan kendi deneyimlerini yaşar. Herkesi olduğu gibi kabulleniyorum.”

“Bundan sonra beni aldatmayacak eş” yerine, “Güvenle hayatı paylaştığım bir eşe sahibim” demenizde büyük fayda var.

NEDEN EVLİ İNSANLARI ÇEKİYORUM?

Kişi eğer hayatının bir döneminde aldatan babasını veya annesini, “Evli bir insan nasıl eşini aldatır?” diye kınadıysa veya herhangi bir arkadaşını evli birine âşık olduğu için “İnsan hiç evli birine âşık olur mu? Bu nasıl bir ilişkidir böyle?” deyip yargıladıysa, büyük ihtimal benzer bir sınavı hayatına doğru çekecektir.

Bu döngü içinde kınanan kişi ilişkisini hangi boyutta yaşadıysa, siz de aynı şekilde yaşayacaksınız ki, belli bir zaman önce yarattığınız yargı enerjisi nötrlenecek. Biz bunu saçmalık veya haksızlık olarak görürüz. Bir terazinin sol kefesine beş kilo yargı koyuyorsan, evren de diğer kefeye beş kilo aynısından koyuyor ki nötrlensin, dengelensin. Hayatına sürekli evli insanları çekiyorsanız, siz bu olayları yargıladığınız içindir. Önce bu konuda sürekli enerji üretmeyi bırakmalısınız.

“Ne biçim bir insan evli biriyle birlikte olur?” diye sorduğunda “Senin gibi biri” cevabı sana doğru yola çıkar, gelir.

Yol gösterin ama yargılamadan, suçlamadan, küçük görmeden yol gösterin. Buradan başlamanızı niyet ediyorum. Herkesi olduğu gibi kabullenin. Herkese kalbinizden sevgi gösterin. Muhtemelen onlar da daha önce başkalarını yargıladığı için bu sınavın içindedir. Siz onları yargılamayın ki bu sınav sizin ve çocuklarınızın üzerinizden devam etmesin.

EĞER YARGILARSANIZ...

Bu hayatta her ne yaşadıysak bu bizim deneyimimiz. Eğer bir kişinin deneyimlerini ya da “size göre” hata olan davranışlarını yargılama ya da eleştirme hakkına sahipseniz, bu durum karşısında bana düşen şunu söylemektir:

Yargıladıkça, benzer sınavları hayatınıza çekiyorsunuz. Siz yargıladıkça benzer sınavlar hayatınıza geliyor.

Benzer şeyleri yaşamaya ihtiyacınız varsa yargılayın. O kişide yargıladığınız her şeyi, siz de yaşamaya hazırlanın.

Herkes birbirinin hayatını yargılama, eleştirme, suçlama hakkına kendince sahiptir ama yaptıktan sonra aynısını yaşamak için bir döngü başlattığınızı da unutmayın! Allah yardımcınız olsun.

Yargıları nötrlemek için, derin bir nefes alıp verin ve rahat bir ortamda rahat bir pozisyonda oturun. Yargıladığınız herkesi gözünüzün önüne getirin ve onlardan tek tek şu sözlerle helalleşin:

“Sevgili ....., bilerek ya da bilmeyerek senin hakkında konuşmuşsam, seni yargılamışsam, içimden ya da dışımdan seninle ilgili olumsuz düşünce üretmişsem, senden özür diliyorum, senden af diliyorum, seni seviyorum ve sana teşekkür ederim.”

Bu çalışmadan sonra lütfen başkalarını yargılamayın. Eleştirmeyin ve suçlamayın...

AFFEDEMEDİĞİMİZ İNSANLAR

Doğduğunuz günden bugüne kadar farkında olmadan gün içinde herhangi bir olaya kızar geçersiniz. Yine farkında olmadan bu yarattığınız olayın enerjisi, bir başka olayla daha siz farkına varmadan kendiliğinden nötrlenir: Dengelenir, şifalanır. Bazen başınıza gelen kötü bir olayı kötü olarak algılarsınız. Belki de o olay daha büyük bir olaydan sizi korumuştur. Fay hattı üzerindeki depremler gibi düşünün. Biriken enerji bir gün boşalacaktır. Fay hattı ile hayatımız arasındaki güzel olan farklılık ise şudur: Deprem bir gün muhakkak olacaktır. Ama hayatımızdaki biriken enerjinin varlığını fark ettiğimiz andan itibaren onu sevgiye dönüştürerek, olaylar ve kişilerle gönülden helalleşerek, biriken olumsuz enerjileri şifalandırabiliriz. Böylece olaylar patlak vermeden önüne geçebiliriz.

Bazı olaylarda sert karmalar, yani yüksek enerji birikimleri meydana gelir. Ağır bir travma, ağır bir haksızlığa uğrama, iftiraya uğrama, affedememe, taciz gibi... Bu durumda öyle bir olay yaşıyoruz ki o olayın tekrarı bize geliyor. Oluşmuş olan enerji bir şekilde yağmur yüklü bulutlar gibi, elektriğini bir yere bırakmak ister. Bu esnada da yıldırımlarla etrafa hem gürler hem de parlar... Geçmişte yaşadığınız ağır olay da bu şekildedir. Siz unuttuğunuzu sanırsınız ama o yıldırım gibi içinizden ya da dışınızdan bir yerlere çakar durur... Bu durumda size zarar veren, affedemediğiniz bir kişiyi belli bir süre sonra, etrafınızdaki insanlarda görmeye başlarsınız. Kalbinizi kıran kişiyi, etrafınızdaki olaylarda hatırlamaya başlarsınız.

Mesela bir kişiyle o an tartışma içindesinizdir. O an bağırdığınız kişi aslında karşınızda olan kişi değildir! Geçmişte sizi kıran ve içinizden gelen sözleri söyleyemediğiniz kişinin yansımasıdır. Örneğin eski sevgiliniz sizi çok üzdü ve gitti. Siz bu olayla yüzleşemediniz ve üzüntünüz içinizde kaldı. Bu olay sizde temizlenene kadar, kendisini benzer olaylarla hatırlatmaya devam eder. Bir gün, yeni arkadaşlık kurduğunuz kişiye çok ağır ithamlarda bulunursunuz ama aslında

kızdığınız, bu ağır sözleri söylediğiniz, karşınızdaki değildir. Sizi bırakıp giden kişidir.

Birçoğumuz olayları şimdiye ait sanırız. Oysa çoğu geçmişin kalıntılarıdır. Geçmişte çözmediğiniz karmalar, helalleşemediğimiz olaylar günümüzde bize tekrar misafir olur, gelir.

Her zaman insanlara "Uyanık olun!" derim. Ben de dahil hepimizin uyanık olması gereken bir dönemdeyiz. Şu an hayatımızda olanlar, aslında geçmişin hatırlatıcıları. Şu an yaşadıklarımız şimdi oluşmadı. Farkına varma zamanın geldi belki de... Geçmişin sürekli daha da sertleşen tekrarını yaşıyoruz. Kendi iyiliğiniz ve soyunuzun iyiliği için, yaşadığınız olayları çok acı da olsa affetmeniz gerekiyor.

Peki diyeceksiniz ki "hak" mekanizması nerede?

Evet, evrende bir hak meselesi var ve çalışıyor. Eğer biri size zarar verdiyse ve siz de ona içsel ya da dışsal ah etmişseniz, evrensel hak mekanizması bu işi "sen çözmek istiyorsun" diye sana bırakıyor. Eğer yaşadığın her olayın Allah'tan olduğunu kabul edebilirsen ve ne kendine ne de sana zarar verene kızmak yerine, yaşadıklarını kabuldeysen, hak mekanizması devreye giriyor ve gün gelip sana her kim ne yaptıysa aynısını yaşıyor. Ya da sen kime haksızlık yaptıysan aynısını yaşıyorsun. Elbette bunu bekleyebilmek herkes için kolay değil. Yüksek egolar nedeniyle herkes hemen intikam almak derdine düşüyor. Ya gereksiz şekilde başkalarına zarar veriyor ya da kendine zarar veriyor.

Eskiden biri bana haksızlık yaptığında ya gidip hesap sorardım ya içime atıp kendime hesap sorardım. Bunun bir çare olmadığını gördüm. Çünkü benzer olaylar gelmeye devam etti. Sonunda ilahi adalet mekanizmasının nasıl çalıştığını anladım.

Şemsi Tebrizi şöyle diyor:

"Biri sana zarar verdiyse ve sen de ona akılların alamayacağı ölçüde hesap sormak istiyorsan, onu akılların alamayacağı biçimde sev."

Hayatımda birçok kişi bu yolda ilerlerken nazar ettiler, engel olmaya çalıştılar, olumsuz sözler söylediler ama onlara cevap verdikçe, illa ki toplum içinde cevap vermeye gerek yok, kendi kafamın içinden bile cevap verdikçe, onları güçlendirdiğimi fark

ettim. Yapılacak en güzel şey, ilahi akışa bırakmaktır. Biri bana haksızlık mı yaptı, ilahi akışa bırakıyorum. Birileri ona inanacaksa, bu da onların sınavı. “Bu olay bana gerçekten gönül gözü açık arkadaşlarımı göstersin” dedim. Size inanan zaten herhangi bir ispat istemez.

Daha da önemlisi Allah dostları gözle görülür, ispat istemez. Zaten onlar gönülle iletişimdedirler.

Her kim ne enerji üretiyorsa, eğer bunu affetmez ve temizlemezse, bu sınav soyuna doğru hareket ediyor. Eğer gerçekten ilahi adalet mekanizmasının çalışmasını istiyorsan, koşulsuz bu olayı affedip, kendi yoluna sevgiyle ilerlemen gerekiyor. Ama kenara çekildiğinizde şöyle bir yanılgıya da düşmeyin:

“Dur bakalım başına neler gelecek bir görelim?”

“Onu affettim!” deyip arada bir dönüp, “Acaba ona kim hesap sordu? Başına kötü bir şey gelsin de ben de rahat edeyim” derseniz, bu affetmek değildir. O kişiye de siz ona bir şey olmasını beklediğiniz sürece hiçbir şey olmaz. Daha da önemlisi, ona bir şey olmasını da beklemeyin. O da görevini yaptı ve ona teşekkür edin.

Beni üzen, kıran herkese hakkımı helal ettim. Hepsine teşekkür ettim. Bunu yaptıkça rahatladığımı hissediyorum.

Her kim size ne yapıyorsa, onu çok hızlı bir şekilde affetmeye, çok hızlı bir şekilde kabule geçmeye niyet edin. Bunu yapabildiğinizde aynı olayı tekrar hayatınıza çekmezsiniz.

Bunu anladığımda affetmeyi öğrendim. Özür dilemeyi öğrendim. Geçmişimi temizlememde yardımcı olan, bugünkü herkese teşekkür ediyorum. İyi ki varsınız...

Allahım, yarattığın her zerreyi, senden ötürü aşkla seviyorum...

ULAŞILAMAYAN SEVGİLİ

Uzaktan birini sevmek, âşık olmak, ona ulaşmaya çalışıp da ulaşamamak acıdır...

Durmadan onu düşünürsünüz, onunla ilgili bilgi verebilecek kişilerin etrafında dolanırsınız, ondan gelecek bir haber bile sizin için çok değerlidir. İlla bunu bir sevgili gibi yormayın. Dostluk da böyledir.

Şems, Mevlana'nın hayatından ilk gittiğinde, onun hayatından haber getirecek herkese hediyeler verirdi. Haber yalan bile olsa, "Sevdiğimden bahsetti ya..." diye düşünerek haberi getireni yine hediyelere boğardı...

Ulaşılamayacak birini uzaktan sevmek, platonik aşk, bazı kişilere acı, bazı kişilere üzüntü, bazı kişilere ise büyük bir heyecan olarak yansır.

Ulaşamadığınız bir sevgili varsa, muhtemelen atalarınızdan biri sevdiğine ulaşamadı ve bu onların tekrarı olabilir...

Lütfen büyükannelerinizi, dedelerinizin, anne, babanızın hayat hikâyelerini bir inceleyin. Bir yerde aşkla ilgili olumsuz hatıraları var... Ya sevdiğine ulaşamayanlar, ya sevdiği için eşini bırakıp gidenler... Bütün dramlar, aşk acıları, iflaslar, bütün zulümler, kayıplar, zayıflıklar, sonraki kuşaklarda benzer döngüleri yaşatıyor.

Şu şifalandırma çalışmasını, öncekilere benzer şekilde yapın:

"Şükürler olsun. Ulaşılamayacak her zerreyi geride bıraktığım için... Yaralarımı, kırgınlıklarımı şifalandırmak için kendime zaman ayırdığım için... Kendime teşekkür ediyorum, inatçılıklarımı bırakıp, ulaşılamayanın peşinde koşmak yerine, artık ulaşılabilir olana yönelebildiğim için... Aldığım her nefese şükürler olsun. Bundan böyle ulaşılamayan değil, helal yoldan kolaylıkla ulaşılanlar hayatıma gelsin. Öyle de oldu..."

KALBİMDEKİ AŞK ACISI

Aşk acısı, vicdan gibi bizim içimizde, bizden bağımsız çalışan bir mekanizmadır. Vicdan, “Yanlış yoldasın, yanlış yapıyorsun. Rabbinin yolunda ayrılıyorsun!” noktasında devreye girer ve size doğruyu, yani huzuru bulana kadar çektirmediğini bırakmaz... Sizden bağımsız çalışır, uyutmaz, kafanızı karıştırır ve düşündürtür. Aşk acısı da böyledir. Âşık oldunuz mu sizden bağımsız çalışmaya başlar.

Sevmek sizin kontrolünüzde olabilir ama aşk değildir. Sizin kontrolünüzden çıktığında ise vicdan örneğinde olduğu gibi dengenizi kaybeder, ne yapacağınızı bilemezsiniz. Aşk acısı çok derin bir duygudur. İnsanlığın hepsi aslında bunun arayışı içindedir. Ciddi anlamda aşkın arayışında...

Aşk acısını çok derin yaşadığımda şunu da anladım: Her kim, bir şeyi Rabbinden fazla severse, o hayatından uzaklaşıyor.

Kul kula aşk eyler ki, Rabbine olan aşkı hatırlasın.

Bazen Rabbimize olan aşktan daha büyük olur kul aşkı. Bunu ben de yaşadım. Şu şekilde de dengeye aldım:

“Allahım, senden daha çok sevdiğimi sandığım her şeyi sevgiyle bırakıyorum. Hepsini dengeye alıyorum. Kalbimdeki en derin, en yüce aşk senin aşkın olsun.”

Hiçbir şey Rabbinizin sevgisinden daha önde olmamalı. Aslında aşkın tetiklenmesindeki amaç, o kişiye âşık olmamızdan öte, aşkın varlığını duyup, Rabbinize yönelmenizdir. Biz aşkı kişide yakalar yakalamaz, onu hemen ilişkiye döndürmeye çalışıyoruz.

Aşk muhteşem bir duygudur. Acısı bile güzel... İçinizde aşk acısı varken, aşkın gücünü kullanıp, Rabbinize yönelin.

“Yüceler yücesi Rabbim, sana sığındım, sana güvendim, sana teslimim. Kalbimdeki bu aşk acısını senin aşkınla şifalandırmaya, her zerremde seni hissetmeye niyet ediyorum. Lütfen bana yardımcı ol. Kalbimdeki aşk acısı, sana olan aşka dönüşsün. Yarattığın her türlü varlığı ve maddeyi bilerek ya da bilmeyerek senden önde tuttuysam,

lütfen beni affet. Kalbimde önce senin aşkın, senin huzurun ve senin sevgin olsun. Şükürler olsun, hamdolsun...”

TERK EDİLDİĞİNİ KABULLENMEK

Yaşadığınız ilişki durumundan dolayı, karşınızdaki kişiyi suçlamak, eleştirmek, bir yere bağlamak size bir şey kazandırmıyor. Öncelikle içinde bulunduğunuz durumu kabule geçmeniz gerekiyor. Kabule geçmeden şifalandırmaya çalışmak süreci oldukça uzatır. Kabule geçmek ve affetmeyle ilgili güzel bir çalışma yapalım.

Rahat bir yere oturun ve kendinizle yüzleşmeye hazır olun. İlk birkaç denemede kendi kendinize direnç gösterebilirsiniz. Vazgeçebilir ya da yarıda bırakabilirsiniz. Fakat kendiniz için adım atın ve şu çalışmayı yapın:

Burundan yavaşça derin nefes alıp yavaşça nefes verin. Zihninizin sessizleşmesi için burundan yavaşça derin nefes alıp vermeye devam edin. Sonra sesli olarak aşağıdaki sözleri tekrarlayın:

“Beni terk edip giden kişiyi olduğu gibi kabulleniyorum ve affediyorum. Onu özgür bırakıyor ve dersimi almayı seçiyorum. Ben kendimi affediyorum; onu da affediyorum. Yaşadığımız her şeyi kabule geçmeye niyet ediyorum. Daha önceki ilişkilerimden özür diliyorum. Annemin ve babamın ilişkisinde herhangi bir yargıda bulunduysam, onlardan da özür diliyorum. Yaşadığım birçok şeyin korkularımdan dolayı başıma geldiğinin farkındayım. Kontrolcülüğümün artık işe yaramadığının farkındayım. Bir olayı ya da kişiyi istediğim kadar kontrol edeyim, onu elimde tutamayacağımın farkındayım. Herkesi ilahi akışa güvenle teslim ediyorum ve ben de ilahi akışa güvenle teslim oluyorum. Evet, terk edildim, kabule geçiyorum. Bunu hayatıma ben çektim ve şu andan itibaren bütün olumsuzlukları sevgiyle bırakıyorum. Yeni bir başlangıç yapıyorum ve hayrıma olan ilişkiyi hayatıma çekiyorum. Bunun için kendime öfkelenmekten vazgeçiyorum. Ben kendimi affediyorum. Kendimi seviyorum. Kendime değer veriyorum. Beni terk eden kişiyi özgür bırakıp, sevgiyle gönderiyorum. Yaşandı ve bitti... Hayatıma hayrıma olan aşkı çekmeye niyet ediyorum.

Teşekkür ederim kendime ve yaratılmış her zerreye...”

Bu çalışma esnasında ısrarla giden kişinin geri gelmesi için her türlü mücadeleyi vermek için çalışabilirsiniz. Aldırmayın ve bu çalışmayı yapmaya devam edin.

Giden gittiyse, onu geri döndürmeye çalışmadan önce neden gittiğinin farkına varmak daha önemli. Biri eğer sizin yaşam yolunuzdaki kişiyse, zaten geri dönecektir. Siz ister mücadele verin ister hiç mücadele vermeyin. Önemli olan yaşam yolunuzdaki ilişkiyi bulabilmeniz...

“Yaşam yolumdaki, hayrıma olan aşkı hayatıma sevgiyle çağırıyorum...”

BİR İLİŞKİYİ İLAHİ KORUMA ALTINA ALMAK...

Kişiler ilişkilerinde mutlu olmaya başladıklarında, bazen anlamsız yere yuvalarında tartışma yaşarlar. Bu tartışmalar başladıysa dikkat! İlişkinizi yeterince koruma altına almamış olabilirsiniz. Üzerinize nazar enerjisi geliyor olabilir!

Şu duayı ihmal etmeyin:

“Allahım, ben, eşim, çocuklarım, yuvam sana emanet. Lütfen bizi ilahi koruma altına al. Sana sığındım ve sana teslimim. Lütfen bizi ilahi koruma altına al. Hepimiz sana emanetiz. Lütfen bize yardımcı ol. Allahım, bilerek veya bilmeyerek işlediğim bütün günahlar için tövbe ediyorum. Allahım, yarattığın her türlü varlığın şerrinden sana sığınırım!”

Birilerine kırgınsanız, alınganlıklarınız varsa, birine öfkeliyseniz, hesaplaşmalarınız varsa, yuvanızı olumsuz enerjilere karşı korumasız bırakabilirsiniz. Lütfen dikkatli olun! Hesaplaşmalarınızı bırakın. Sizi kıran ve üzen bütün olayları bırakın ki ailenizle huzurlu ve mutlu olabilesiniz!

Yaptığınız her kötü düşünce gün gelir döner, size geri gelir. Eşinize, çocuklarınıza, kendinize her gün hayır dua edin. Her hayır dua da döner, size yine gelir.

İLİŞKİDE NASIL MUTLU OLABİLİRİM?

“Beklentilerin bittiği yerde mutluluklar başlar.”

Bir ilişkide bizi mutlu eden, beklentilerimizin karşılanması, mutsuz eden ise beklentilerimizin karşılanmayışıdır.

Genelde bu dönemde gözlemlediğim, ilişki bir şekilde başlıyor ve herkes karşısındaki kişiye bir anlam yüklüyor. Bu anlamın karşılığını göremediği zaman sıkışmaya başlıyor. Zamanla bu dışsal tepkiye dönüşüyor. Neden öfkelendiğini bulamıyor ama hayatındaki kişinin davranışları batmaya başlıyor. Sonra onu yaşam alanında kabullenemiyor. Sonrasında tartışmalar geliyor.

İnsan kime bağırır?

Ulaşamadığı kişiye.

Eğer karşındaki kişiyle kalpten kalbe konuşuyorsan, zaten kelimelere ihtiyacın yoktur, telepati ile, gönül dili ile konuşursun. İlişkinde ses yükseltmeler, bağırmalar başlamışsa, o kişiye ulaşamıyorsun demektir.

Hayatın içinde gerçekten mutlu olmaksa niyetiniz, sahip olduklarınıza şükretmeniz gerekiyor. Daha iyisini hak etmiyor musunuz? Elbette ediyorsunuz. Ama daha iyisini bulsanız bile, kafa yapınız değişmediği için, bir süre sonra beklenti yarattığınız için o da sizi mutsuz edecektir.

Bir ilişkide gerçekten beklentisiz yaşamayı deneyin. Sahip olduklarınıza şükrederek yaşamayı deneyin. Bu, hayatınızdaki birçok konuda şifalanmanızı sağlayacaktır.

Hayatınıza şükrettikçe daha güzellerin geldiğini göreceksiniz. İsyan ettikçe, sahip olduklarınızın sizden uzaklaştığını fark edeceksiniz. Siz eşinize kızdıkça o daha çok sizi kızdıracak şeyler yapacak. Sonunda bir şekilde patlayacaksınız...

Bazı durumlarda evin içinde iki ayrı insan gibi yaşarsınız. Size sorsalar, kötü bir eşle beraber olduğunuzu söylersiniz. Ne ilginçtir ki eşinize sorsalar o da aynı şeyi söyler. Herkes kendince haklı, herkes

kendince düzgün! Peki hayatınızı paylaştığınız kişi, o hep mi kötü birisi? Peki kötü biriyse neden hayatınıza aldınız? Hayatınıza alırkenki beklentiniz neydi? Her ne beklediyseniz hiçbirinin olmadığının farkında mısınız?

Sahip olduklarınızı kabule geçin. Bir dilim ekmek bulamayan, geceleri kimseye sarılamayan insanlar olduğunu unutmayın. Eşiniz hata da yapsa, birbirinizi affedin ve sarılıp uyuyun. Yatağınıza öfkeli girmeyin, birbirinize kızmayın. Özellikle de içinizden ona söylenmeyin. İçinizden söylediğiniz her söz, ondan size sözlü olarak yansıyor. Bunu artık fark edin! Eşinize ne gönderiyorsanız, size geri yansıyor. Ona içinizden sevgi göndermeyi bir deneyin; o da can... Sevgiye kim dayanabilir ki? Onu sevmeyi deneyin... Hem de gönülden...

Sizin hayatınızdaki en önemli noktalardan biri budur. Yatağa öfkeli girerseniz, yedi, sekiz saat boyunca yanınızdaki kişiyi de olumsuz enerjinizle bir şekilde yorarsınız. Uyanın ve elinizdekilerin kıymetini bilin. Mutluluk içinizdedir. Onu yaşayamazsanız, dışarıda bir mutluluk da yaşayamazsınız. Toparlanın ve sizi mutsuz eden bütün düşünceleri kafanızdan atın. Kendinizi mutsuz etmek için yıllarca binlerce bahaneniz oldu. Ya kendinizi, ya başkalarını suçladınız. Ama artık kendinizle mutlu olun. Kendinizle mutlu olamazsanız, kim gelirse gelsin hayatınıza, onunla da mutlu olamazsınız!

Sizin içinizdeki mutluluk sürahisi boşsa, kimin mutluluk bardağını doldurabilirsiniz ki?

Kalkın, eşinizin yanına gidin ve şunları söyleyin:

“Varlığın için teşekkür ederim. Aynı kafada olmayabiliriz ama seni de bir anne doğurdu. Senin de sevilmeye ihtiyacın var. Belki bunu sana kimse göstermedi ama biz birbirimizi kırarak sevgisizliğimizi bizden sonraki kuşaklara aktarıyoruz. Atalarımızdan gelen hayatı gel biz burada düzeltelim. Ben senden özür diliyorum. Diğer taraftan amacım artık seni suçlamak ya da kendimi suçlamak değil. Biz sevgiyi ailelerimizden belki alamadık ama gel bunu en baştan deneyimleyelim. Sen de cansın, ben de canım. Beni de bir ana doğurdu. Bu noktaya gelmesini istemedim. Sana karşı bir hatam

olduysa beni affet. Ben seni affediyor ve hakkımı helal ediyorum. Başkalarına duyduğum öfkeyi senden çıkardığımın farkındayım. Bunun için de özür dilerim. Şu andan itibaren sevgiyle hoşgörülü olmaya niyet ediyorum. Yeniden başlamaya niyet ediyorum. Gel birlikte adım atalım. İkimiz de mutlu olmayı hak ediyoruz. Biz birlikte mutluluğu çözemezsek, dışarıda kimseyle de bunu çözemeyiz. Seninle yeniden başlamaya hazırım. Yuvamızda mutlu olmaya, yaşadığımız her anın kıymetini bilmeye hazırım. Hayatı paylaşmaya, sana sarılıp uyumaya, sabah gözlerimi açtığımda seni yanımda görmeye hazırım. İyi ki varsın...”

Niyet ediyorum hayatınızdaki ilişkiniz mucizelerle şifalansın...

İLİŞKİMİ NASIL BİTİREBİLİRİM?

Bu çok meşakkatli bir durum... Sizin bitirmeyi algıladığınız şekle göre değişir. Kimseyi dikkate almayan bir yapınız varsa, sabah kalkar, gidersiniz. Bu ise bir karma yaratır ve ileride karşınıza çıkar.

Bir diğer durumda, kişi karşısındakine sürekli acır ve ilişkiyi bir türlü bitiremez. “Ben onu bırakırsam kendine bakamaz...” der ve bir taraftan bitirmek isterken bir taraftan bitiremez. Bu, sancılı bir süreçtir. Kişi sürekli çaba ve gayret içindedir. Bu noktada çok zarar görmüş insanlar tanıyorum. Bir ilişkinin bazen gerçekten bitmesi gerek. Ama bitiremediğinizde soruna dönüşüyor. Kişi arafta kalır ve büyük sıkıntı yaşar...

Yaptığım görüşmelerde kişilerin bir kısmında şunu gözlemledim: Kendi ilişkilerinin bitmesi gerektiğine inanıyor ancak içinde bulunduğu ilişkiye birçok kişinin şahitlik ettiğini düşünüyor. İlişkiyi kendisi bitirirse, etrafından tepki almamak için, kendini haklı çıkarmak, ayrılığı kendi açısından meşrulaştırmak için ilişkide bulunduğu kişiyi yavaş yavaş etrafına karalamaya başlıyor. Bunu evliliği için yapanlar bile var... Aslında kafasında bitmiş olan evliliği, ailesinin ve etrafındaki kişilerin tepkisini çekmeden bitirebilmek için eşini kötülemeye başlayıp ayrılma sinyalleri veren, ayrılığa zemin hazırlayan insanlar var. “İnsanlar ne diyecek?” korkusu insanı her şekle sokuyor.

Özellikle başka sevgili bulanlar bunu çok yaparlar. “Çok çektim, ayrıldım. Hayatıma yeni gelen kişi ile mutlu olacağım” derler.

Lütfen oyun oynamayın! Bir ilişki bittiyse, oturun ve insan gibi konuşun. İnsan gibi bitiremediğiniz hiçbir ilişki, bir sonraki ilişkiyi rahat yaşamanıza izin vermez. Ortalık iyice karışır. Haklı çıkmak, karşınızdakini suçlu göstermek için uğraşmayın. Bunu başardığınızı düşünseniz bile bir başka olayda aynısı size yapılacaktır.

Bir ilişkiyi istemiyorsanız önce kendinize sorun:

“Bu ilişkiyi neden istemiyorum?”

Neydi istediğin de olmadı? Bunu bilmeden ilişkiyi bitirirsen, yeni ilişkin de öncekiyle aynı olacaktır. Aynı tavırlar, aynı davranışlar yine karşına çıkacak ama bu defa senin yaptıklarını sana yapan başka bir kişi olacak...

Bitirmek istiyorsanız önce neden bitirme ihtiyacınız olduğunu, kesin ve net bir biçimde bulun. Bunu temizleyin. Ona göre adım atın, düşünün ve sonuçlandırın. Bir ilişkiyi keyfinize göre bitirmeyin. Ansızın kestiğiniz bir ilişki, başka bir yerde nötrlenecek ve "Ah mı aldım?" diye kendinize soracaksınız.

Enerji asla yok olmaz. Yarattığınız bir şeyin hesabını, bedelini bir gün ödersiniz.

Başkalarının ödeyip ödemediğini gözetlemek ise sadece gecikmeyi sağlar.

Gönderdiğiniz her şey size geri gelir.

Amaç ilişkiyi gerçekten bitirmekse, önce kendinize süre verin. Bir süre ayrı yaşayın. Birbirinizi özleyip özlemediğinizi kontrol edin. Birçok insan, "Aldattı!" diyerek hemen ayrılır. Sonra da pişman olur. Neden aldatıldığınızı bulun. Babanız annenizi mi aldattı? Yoksa anneniz babanızı mı? Aldatan birinin ilişkisini devam ettirdiğini duyup, 'Ben olsaydım anında boşardım!' mı dediniz? Dikkat edin! Her ne yaşıyorsanız şu an oluşmadı...

Çözemediğiniz her sınav sonraki ilişkiye maalesef geçiyor çünkü temizlenmemiştir. Ellerin eğer kırmızı bir boyanın içindeyse, ellerini yıkamadan dokunduğun her yere kırmızı bulaştırırsın. Bundan kaçamazsınız.

İlişkiyi temizleyin, helalleşerek, insan gibi ayrılın. Böyle yaparsanız, onu kimseye kötüleme ihtiyacı hissetmezsiniz. Hatta iyi konuşursunuz. Her zamanki gibi seçim size ait...

ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİ

Bazen içinizdeki duyguları dile getirmek istersiniz ama bir türlü o kelimeler dışarı çıkmaz, sözcüklere dönüşmez...

İlişkilerde özgüven eksikliği ve duyguları dile getirememe sorunu önemlidir. Bunu istersiniz ama yapabilecek cesarete sahip değilsinizdir. Duygularınızı söylemeye çekinirsiniz. Karşıdaki kırılır mı, üzülür mü, sıkıntı yaşar mı gibi sorular, sizi içinizden geçenleri söylemekten alıkoyar.

İlişkide şu an eşinize kırıldığınızı söylemek istiyorsunuz ama sert biri... Hayatta kabullenecek biri değil. Sizi anlayamayacağını düşünüyorsunuz. Peki ne yapacaksınız?

Birlikte bir deneme yapalım. Ona söylemek istediklerinizi tatlı tatlı içinizden söyleyin. Birkaç gün boyunca içinizden ona bu şekilde seslenin. Sonra da şunu ekleyin:

“Senden özür diliyorum. Senden af diliyorum. Seni seviyorum ve sana teşekkür ederim... Seninle iletişim kurmak güzel ve sağlıklı... İyi ki varsın...”

Konuşmanın sonuna bunu mutlaka ekleyin!

Bu çalışmayı o kişiye öfke göndermeden, gerçekten içten ve sevgiyle yapabiliyorsanız mucizelerle güzel dönüşler alacaksınız.

Her zaman konuşmadan önce şuna niyet edin:

“Duygularımı kolaylıkla karşımdaki kişiye söylemeye, hissettirmeye niyet ediyorum. İnsanlar beni anlar. Ben de onları kolaylıkla anlarım...”

Kendini ifade sorunu boğaz çakrası ile de ilgilidir. Boğaz çakrasının kapalı olması, ifade sorunlarına yol açar. Ellerinizi ovuşturun, ısıtın ve bir avcunuzu boğazınıza, bir avcunuzu ensenize koyun. Her gün sabah, öğlen, akşam ikişer dakika bu şifalandırmayı yapın ve şunu söyleyin:

“Kendimi ifade etmeyi seviyorum. Kendimi ifade etmek doğal ve sağlıklı... Kendimi ifade etmek güzel... İnsanlar beni kolaylıkla anlar,

ben de insanları kolaylıkla anlarım...”

Bir şeyi ya söyleyin ya da içinizden onu temizleyin. Yarım bıraktığınız her şey daha sonra daha büyük sorun olarak karşınıza çıkar.

“Yarım bıraktığım bütün işleri tamamlamaya niyet ediyorum. Yarım bıraktığım bütün hayallerimi, coşkumu, aşkımı, her şeyi tamamlıyorum ve şu andan itibaren kendimi ifade etmeyi seçiyorum. İnsanların ne söylediği benim değerimi değiştirmez. Öyle de oldu...”

AFFETTİĞİNİZİ NASIL ANLAYACAKSINIZ?

Kitabın birçok bölümünde affetmekten bahsettik, bunun önemine değindik. Peki bunu nasıl anlayacaksınız?

Belli bir süre sonra o kişiyle ilgili hiç ummadığınız bir yerde, bir haber alacaksınız. Ya sosyal paylaşım sitelerinde, ya bir telefon, ya bir e-posta... Hatta yüz yüze bile gelme ihtimaliniz yüksektir. Kendinize sormanız gereken şu:

“Onunla karışlaştığımda duygularım ne oldu?”

Gerildiniz mi, eski günleri mi hatırladınız? Yoksa hiçbir şey hissetmediniz mi?”

İşte bu soruya vereceğiniz yanıt, bir kişiyi affedip affetmediğinizi anlamanın en güzel ve kolay yoludur. Merak etmeyin, sizin yerinize sistem bunu hazırlar ve karşınıza getirir. Siz de muhakkak onunla yüzleşirsiniz. Ta ki o kişiyi gördüğünüzde gerçekten onu olduğu gibi kabullendiğinizi hissedip, ona karşı herhangi bir mutsuzluk hissetmediğinizde, onu affetmişsinizdir.

Eğer gördüğünüzde, haberini aldığınızda yine geriliyorsanız, hâlâ affedememişsiniz demektir. Yeniden denemeniz gerekecek.

“Kolaylıkla affedebilmeye niyet ediyorum. Kolaylıkla affediyorum. Her nerede ise mutlu olsun. Öyle de oldu...” deyin...

CİNSELLİK VE BEREKET

Keyifli bir cinsel beraberlikten sonraki birkaç gün hayatınızın akışına bir bakın. Daha yaratıcı, daha üretken olmuyor mu? İşlerinizin veya hayatınızın daha iyi gittiğini gözlemlemediniz mi?

Güzel ve keyifli bir cinsellik eşler için bir topraklanma yoludur. Enerji yüksek olduğu için belli bir süre, niyetlerinizin çok daha hızlı size geldiğini hissediyorsunuz. Dikkat edilmesi gereken ise şu: Bu enerjinin içinde zina olmaması gerekiyor. Yani bir eşiniz varsa, başkasıyla birlikte olmak bereketinizi azaltabilir. Çokeşlilik enerji bakımından doğru değildir. Olumsuz enerjiye neden olur.

Bazıları cinselliğin kötü olduğunu, zararlı olduğunu öne sürer. Kötü gibi gösterir. Özellikle kadınlara cinsellik kirli, yanlış gibi gösterilir. Birçok kadın, cinselliğin kötü gösterildiğini, bu nedenle rahat bir cinsellik yaşamadığını söyler.

Cinsellik, kadında ikinci çakradadır. Özellikle kadınların cinselliğe karşı duydukları tepki, öfke veya “Acaba kullanıldım mı?” gibi düşünceler, uzaklaşmalarına ve cinsellikten soğumalarına neden oluyor. Bu ise ikinci çakrayı, yaratıcılık, üretkenlik çakrasını olumsuz etkiliyor. Bir kadın cinsellikten ne kadar soğursa, yaratıcılıktan o denli uzaklaşır. Bolluk ve bereketten de uzaklaşır. Olumsuz anıların içerisine doğru kayar.

“Ben eşimle aynı yatağı paylaşmak istemiyorum. Ondan soğudum. Nasıl cinsellik yaşayabilirim?”

Kadınların sık kullandığı bir cümledir bu. Büyük bir yanılgının içindesiniz! Eşine öfkelenen kadın, ilk iş, eşine yatakta sırtını döner. Eşini böyle cezalandırdığını sanır. Cinsellik erkekte kök çakra olduğu gibi genelde topraklanmayla ilgilidir. Erkek topraklanmazsa öfkeli ve gergin bir hale gelir. Kadın ise bolluk ve bereketten uzaklaşır.

Bazı kadınlar, “Eşim çok öfkeli!” diyor.

Böyle diyen kadınlara ilk sorum şu oluyor:

“Düzenli bir cinsel yaşamınız var mı?”

“Yok. Belki ayda yılda bir... Biz o işi unutalı çok oldu... ”

Ayda bir gibi rakamlara sağlıklı cinsellik olarak bakmanız mümkün değil. Sağlıklı bir cinsellikle haftada en az iki kere birlikte olunur. Bu, her iki tarafın da tatmin olması anlamındadır. Yani tatmin olmayan taraf varsa, yine sağlıklı olunduğundan bahsedilemez.

Avrupa’da 70 yaşına yaklaşmış bir adam ve eşine rastladım. Sağlıklı ve mutluydular. Sebebini sordum. Şu cevabı verdi:

“Elli yıldan fazladır birlikteyiz. Eşinle düzenli olarak birlikte olursan, ne birbirine kafayı takarsın ne de gerginlik yaşarsın. Biz bu yaşımızda bile haftada iki kere birlikte oluruz...”

Tabii ki şaşırdım. Biz 50 yaşımızdan sonra ölümü beklemeye başlarız. Onlar 70’li yaşlarda hâlâ cinsel hayatlarını keyifle yaşamaya devam ediyorlar... Bunun için herhangi bir ilaç da kullanmıyorlar. Sordum:

“İnanç yapınız nasıl?”

“Gayet güzel. İnançlı insanlarız...”

Düşünün, hem inançlı, hem eşiyle elli yıldır sağlıklı bir cinsellik yaşıyor!

Kadın, düzenli cinsel yaşamla bu mutluluğa ulaştıklarını anlattı. Cinselliği kötü gösteren tabuları bir yana bıraktığını ve eşiyle birlikte olmaktan keyif aldığını söyledi.

Özellikle kadınların, bugüne kadar öğretilen tabuları sevgiyle bırakması lazım... Eşinizle, cinselliği sevgiyle paylaşın. Bunu kendiniz için vazife, erkeği mutlu eden bir yol olarak görmeyin. Her iki tarafın da hakkı ve her iki taraf da bundan keyif almalı. Düzenli cinsel yaşamınızın olmasına niyet edin. Eşinizle aranızı toparlayın.

Bu noktada herkese uyarım çoklu ilişkilerden kaçınmalarıdır. Hayatınızda bir kişi olsun. Eğer daldan dala konarsanız, bir gece bile birlikte olsanız, yedi yıl boyunca onunla karmik iletişiminiz devam eder. Onun her türlü gerginliklerini, iletişim halinde olmasanız bile yedi yıl boyunca taşırsınız. Sizi düşünmese dahi etkiler. Karmik bağlarınızı artırmayın. Bu dönem karmaları temizleme dönemi. Yeni karmalar yaratmaktan kaçının ve olumsuz insanları hayatınıza almayın.

Cinsel hayatınıza değer verin, önem verin. Eşinizle sağlıklı bir cinsel yaşamınızın olmasına önem verin. Bu sizin doğanızda olan bir şey... Sizin için önemli bir şey. Cinselliğin kirli, günah, yanlış olduğu gibi düşüncelerden uzak durun. Özellikle kadınlar, cinsellik sizin göreviniz değil, hakkınızdır. Bu konuda lütfen bir doktordan yardım almaktan çekinmeyin.

Şimdi bununla ilgili bir nefes çalışması yapabilirsiniz...

Derin bir nefes alın ve verin.

“Cinsellik, doğal ve sağlıklı...”

Derin bir nefes alın ve verin.

“Ben cinselliği seviyorum...”

Derin bir nefes alın ve verin.

“Cinsellik doğal ve sağlıklı...”

Derin bir nefes alın ve verin.

“Bilinçaltımdaki, cinsellikle ilgili bana ekilmiş tüm korkuları Rabbimin yardımıyla temizliyorum.”

Derin bir nefes alın ve verin.

“Cinselliği bana kötü gösteren bütün düşünce kalıplarını sevgiyle bırakıyorum.”

Derin bir nefes alın ve verin.

“Eşimle uyumlu bir cinsel yaşamımız var.”

Derin bir nefes alın ve verin.

“Beni eşimden uzaklaştıran tüm korku kalıplarını sevgiyle bırakıyorum.”

Derin bir nefes alın ve verin.

“Ben güvendeyim ve eşimle keyfim yerinde.”

Derin bir nefes alın ve verin.

“Eşimle düzenli cinsel yaşamımız var. Eşimle keyifli cinsel paylaşımlarımız var. Eşimi seviyorum.”

Derin bir nefes alın ve verin.

“Eşimle olmaktan mutluyum.”

Derin bir nefes alın ve verin.

“Eşimle enerjimiz birbirini destekliyor. Eşimle keyfim yerinde...”

Derin bir nefes alın ve verin.

“Cinsellik doğal ve sağlıklı...”

Derin bir nefes alın ve verin.

“Daha önce birlikte olduğum tüm insanlarla enerji bağlantılarımı şu andan itibaren kesmeye niyet ediyorum.”

Derin bir nefes alın ve verin.

“Çoklu ilişkimi, en hayrıma olan kişiyle teke indirmeye niyet ediyorum.”

Derin bir nefes alın ve verin.

“Tüm olumsuz düşünce kalıplarımı sevgiyle bırakıyorum ve beynimin içine ekilen bütün cinsellikle ilgili ekilen düşünceleri, vesveseleri, korkuları, Rabbimin yardımıyla şifalandırıyorum. Şükürler olsun. Hamdolsun.”

Unutmayın, çiftler birbirlerine dokunduklarında, birbirlerine karşı daha hoşgörülü ve anlayışlı olduklarının farkına varırlar. Siz de buna dikkat edin.

EN YAKIN ARKADAŞIM BANA ÂŞIK!

Bir gün bir danışanım, “Çok öfkeliyim ve çok kırgınım!” dedi.

“Neden?” diye sordum.

“Çünkü en yakın arkadaşım, bana âşık olduğunu söyledi.”

Ona gülümsedim. Devam etti:

“Çok ağrıma gitti! Beni bir daha aramamasını söyledim...”

“Peki, olaya başka bir gözle baktın mı?” dedim

“Nasıl yani?”

“Ne kadar şanslısın ki çok yakınında bir dostun var ve seni daha özel bir yere koymuş... Seni kaybetmek pahasına bile olsa duygularını seninle paylaşmış. Etrafında duygularını cesurca söyleyebilen kaç insan var?”

Genç danışanım, “Mesajı aldım!” dedi. “Beni özel yere koyan arkadaşımın incinen kalbini tamir etmeliyim...”

Bir ay sonra aradı:

“Gerçekten arkadaşım şu anda iyi bir dost. Gerçekten eskisi gibi sohbet etmeye devam ediyoruz. İyi ki onu silip atmamışım, iyi ki ona değer vermişim... Sana teşekkür ediyorum...”

“Ben sana teşekkür ederim, bir kalbi kırıp atmadığın için” dedim.

Kırılan her kalp diğer kalplerle birlikte atıyor... Tüm kalpler aslında aynı şebeke içinde atıyor. Bu gezegende şifalandırabileceğimiz ve uyandırabileceğimiz her kalbe ulaşmalıyız...

Bu konu ile ilgili çok sevdiğim bir hikâyeyi paylaşmak istiyorum.

Denizyıldızının hikâyesini anımsayın. Gelgit ile sahile vurmuş, binlerce denizyıldızını gören yaşlı adam, denizyıldızlarını toplayıp suya atar.

Sahilden geçen genç biri, yaşlı adamın tek tek denizyıldızlarını alıp denize attığını görür ve sorar:

“Amca, okyanusun suyu çekildi ve binlerce denizyıldızı burada ölecek. Sen bunları kurtaramazsın ki... Niye uğraşıyorsun? Neyi değiştirecek bu yaptığın?”

Yaşlı adam eğilir ve kumun üstünde ölmek üzere olan bir denizyıldızını daha alır. Sonra suya atar ve genç adama şunu söyler:

“Onun için bir şey değişti...”

Bir kalp bile sayenizde şifalansa ne mutlu...

Hayatımda hep insanların içindeki sevgiye, ışığa odaklandım. Bir insanda hata ararsanız hata bulursunuz, güzellik ararsanız güzellik bulursunuz.

Aynı insana bakıp biri neden çirkin, diğeri neden güzellik görür?

Çünkü kendi bakış açılarını yansıtırlar.

EŞİM NEDEN BANA KARŞI AGRESİF?

Eşinizin size karşı agresif olduğunu, öfkeli davrandığını, hatta kırıcı olduğunu düşünüyorsanız ki yanılmıyorsunuzdur, bunun birkaç nedeni olabilir.

Ekonomik sıkıntıları vardır, maddi durumunuz iyi olmadığından ya da ilişkiye başlarkenki beklentilerinize ulaşamadığınızdan kaynaklı sorunları olabilir.

Kendi içinizden eşinize karşı ya da hayata karşı agresifsiniz ve bunu içinizde yaşarken, eşinize doğru öfke enerjisi gönderdiğinizin farkında olmayabilirsiniz. Siz içinizden söylendikçe eşiniz de dışından söyleniyor olabilir.

Üçüncü neden, düzenli bir cinsel hayatınız olmamasıdır.

Veya siz artık bu ilişkiyi istemiyorsunuz ve bunu da dile getiremiyorsunuzdur...

Bu konular ilişkide oldukça önemli konulardır. Siz içinizden olumsuz düşündükçe eşiniz de dışından olumsuz düşünmeye başlar. Belli etmediğinizi sanırsınız ama enerji göndermeyi sürdürürsünüz.

Bu konulardan herhangi biri sizin hayatınızda sorun ise eşinizle beraber oturup, onu yargılamadan ve onun da söyleyeceklerine tepki göstermeden konuşmalısınız. Yargılamadığınız, onu hoşgörüyle dinlediğiniz zaman bir süre sonra size her şeyi anlattığını göreceksiniz. Eşinizle konuşurken onun her söylediğini ileride koz olarak kullanmak için saklarsanız, bir süre sonra sizinle konuşmayı azaltır ve en sonunda keser.

Eşinizin gergin, agresif olmasının sebebi sizinle hiç ilgisi olamayan nedenler de olabilir. Eşiniz agresif ve gergin insanların bulunduğu, stresli ortamlarda çalışıyor olabilir. Agresiflik, çalışılan ortamdan da geçmiş olabilir. Eşinizin işyeri, okulu vs. negatif enerji ile doludur ve ona da bulaşmıştır.

Eşinizin ve kendinizin enerjisini dengede tutmak için, öncelikle kendi içinizdeki agresifliği sevgiyi dönüştürün. Bol bol dua edin.

Özellikle Ayet el Kürsi'yi, Nas ve Felak surelerini çok okuyun ve eşinizin enerji alanına gönderin. Onun enerji alanının şifalanması için bol bol dua edin.

Mekân olarak nerelerde tartıştığınıza dikkat edin. Buna dikkat ettiğinizde, evin belli alanlarında daha fazla tartıştığınızı fark edeceksiniz. O alanları sirkeli suyla temizleyin. Bunu düzenli olarak yapın. Hayatınızın her alanında sirke muhakkak bulunsun. Sirke, insanların enerji alanlarını temizlemekte gerçekten faydalı oluyor. Sirkenin ne kadar mucizevi olduğunu bilseniz, onunla yatıp kalkacağınızı size söyleyebilirim.

Eğer düzenli uyuyamıyorsanız, agresiflik yatak odanıza kadar geldiyse, odanızda bir bardak sirkeli su bulundurun. Evinizin köşelerine sirkeli su veya tuzlu su bulunan cam bardaklar koyun. Düzenli olarak evinizi havalandırın, düzenli olarak dua edin. Her zaman şunu söyleyin:

"Ben, eşim, çocuklarım, yuvam ilahi koruma altında. Allah'ın nuruyla şifalanıyoruz, korunuyoruz. Öyle de oldu..."

Mideniz sağlam ise bir bardak suyun içine bir tatlı kaşığı sirke koyun ve için. Bu, içinizin şifalanmasına, her türlü olumsuz enerjiden arınmasına yardımcı olacaktır.

Hayatınızın düzenli olmasına dikkat edin. Geç saatlerde yatanlar zamanla agresif hale geliyorlar. Eğer uykuda şifalanmak, bedeninizin gençleşmesini istiyorsanız, uykuya dalmak için saat on, on birden sonraya kalmamaya özen gösterin.

Cinsel hayatınızı düzene sokun, hiçbir probleminizi yatağa taşımayın. Yatakta birbirinize sarılın, güzel sözler söyleyin. Birbirinize moral, motivasyon verin. Birbirinizin kuyusunu, içinizden de olsa kazmayın! İçinizden olumsuz kelimeler söylenmeyin.

"Eşimi olduğu gibi kabulleniyorum. Ona her gün hayır dua ediyorum. Onun bulunduğu ortama bu duayı sevgiyle gönderiyorum. Onun bulunduğu ortamın Rabbimin lütfuyla şifalanması için niyet ediyorum..."

Niyet etmeyi unutmayın! Niyet programlamadır. Bir bilgisayara yüklenen programlar gibidirler. Bilgisayarınız olumlu çalışsın

istiyorsanız, olumlu program yükleyin!

“Şu andan itibaren her şeyimi olumlu programlıyorum. Ben güvendeyim, güven içindeyim. Şükürler olsun, hamdolsun. İnsanlar ne söylerse söylesin, her koşulda değerliyim. Eşimle barış içindeyim. Şükürler olsun.”

BAK GÖR, BEN HAKLIYIM!

Bir gün, bir kadın danışanımla konuşuyordum. Bana, “Eşimin hayatında biri var, hissediyorum!” dedi. “Bak gör, haklı çıkacağım.”

“Haklı çıktığında ne elde edeceksin?” dedim.

“Bu da diğerleri gibi... Herkes görecek.”

Kendi söylediğine çok inanıyordu. Çünkü geçmişte böyle bir olayla karşılaşmıştı ve yeniden yaşayacağından kuşkusu yoktu. Uyarmak zorunda kaldım:

“Bu kafayla geçmişinde yaşadığın aldatılmaları affetmediğin için, eşinin hayatında biri yoksa bile gönderiyorsun. Sen haklı çıkma peşinde koştukça, sistem sana haklı olman için imkân sunar. Yani eşinin hayatına sevgili sipariş edersin! Mutlu olmaya odaklanırsan, sistem sana eşinle mutlu olman için başka bir seçenek, başka bir yol sunar. Güzel olayları hayatınıza gönderir. Seçim tamamıyla size ait...”

Birçok evlilikte buna benzer bir sorun yaşanıyor. Eşlerden biri haklı çıkmak için deyim yerindeyse yırtınıyor. Oysa haklı çıkmak, üste çıkmak, kârlı çıkmak için değil, beraberce mutlu olmak için çaba gösterilmeli. Ona da söylediğim gibi: Seçim sizin. Hangisine odaklanırsanız onun devamı gelir...

EŞİM BENİ NEDEN SEVMİYOR?

Birçok insan bu sorunun cevabını merak eder. Sadece evlilikte değil, özel ve iş ilişkilerinde de bu durum zaman zaman zihinleri meşgul eder.

Her canlıda Rabbimizden üflenmiş bir parça var. Kişi ne yaparsa yapsın bu parçayı atamaz, yok edemez... Siz karşınızdaki kişideki Rabbin parçasına odaklanın, sizi sevmediğine değil...

Şimdi dışa dönmek yerine içimize dönelim. Küçük bir enerji testi yapalım.

Aynanın karşısına geçin, ayakta durun. Vücudunuzu rahat bırakıp, kendi gözlerinizin içine bakın. Vücudunuz rahat hareket edebilir olmalı. Kendi kendinize şu soruyu sorun:

“Ben kendimi seviyor muyum?”

Bu sorudan sonra bedeninizde öne veya arkaya bir hareket olacaktır. Eğer hiç hareket etmemişseniz büyük ihtimal kontrolcü ve mantıkçı bir yapınız vardır. Gelen cevabı hissedemiyorsunuzdur...

Eğer vücudunuz öne doğru yatıyorsa, kendinizi seviyorsunuzdur. Geriye doğru yatıyorsa, bir şey sizi geriye doğru itiyorsa, bu sizin kendinizi sevmediğiniz anlamına gelir.

21 gün bu çalışmayı yapın. Her gün ayna karşısına geçin ve kendinize güzel sözler söyleyin. Ta ki siz öne doğru gelene kadar...

Şunun farkına varın ve kendinize söyleyin:

“Ben kendimi sevmiyorsam, eşim beni niye sevsin?”

Bunun çözümü olarak ise iki bölümlü bir çalışma yapacaksınız. Birincisi, kalbinizden eşinize sevgi göndermek, ikincisi ise kendi kendinizi sevmeyi öğrenmek... Eğer gerçekten kendinizi severseniz, evrende bir sevgi oluşturacaksınız ve sevgiler size gelecek.

Haklı ya da haksız, şu dört satırı, eşinize içinizden düzenli olarak içinizden söyleyin:

“Senden özür diliyorum.

Senden af diliyorum.

Seni seviyorum.

Sana teşekkür ederim...”

Bu dört satırı bol bol eşinize, yanınızda da olsa, uzağınızda da olsa söyleyin.

“Senden özür diliyorum.

Senden af diliyorum.

Seni seviyorum.

Sana teşekkür ederim...”

Bu önemli bir çalışmadır. Aslında bu kitapta yazan tüm sorunların kalbi burası... Her gün aynada gözlerinizin içine bakın ve dünyadaki en harika insana şunları söyleyin:

“Senden özür diliyorum.

Senden af diliyorum.

Seni seviyorum.

Sana teşekkür ederim...”

Her gün, kendinizden başlayarak etrafınızdaki herkese içinizden bol bol bu sözleri söyleyin.

Ayakta yaptığınız öne, geri enerji çalışmasını ayna karşısında 21 gün yapmaya devam edin. Ne zaman vücudunuz yavaşça öne doğru gelmeye başlayacak, işte o zaman bunu başarmaya başladınız demektir.

Kendi içinizdeki sevgi sürahisini doldurun. “Neden eşim beni sevmiyor?” sorusunun en altından, sizin kendinizi sevmemenizle ilgili bir cevap çıkacaktır. İlgi vererek sevgi almaya çalıştınız; olmadı. Şimdi sevgi vererek sevgi alma döneminiz başlıyor. Kitabın özeti burası...

İş hayatınızda da, özel hayatınızda da bunu yaparsanız, sevgiyle karşılanırsınız. Kâinat içinizden başlar ve genişleyerek devam eder. İçinizden sevgi taşarsa, tüm kâinata sevgi taşar.

Her gün birçok kez “Ben sevgiyim!” deyin. Kim sizi kızdırırsa kızdırsın, kim sinirlerinizi bozarsa bozsun, durun ve şunu söyleyin:

“Şu an sevgide kalmayı seçiyorum. Şu an sevgi olmaya niyet ediyorum. Şu an yaşadığım olayı kabul ediyorum. Ben sevgiyim, kabuldeyim. İçinde bulunduğum durumu kabuldeyim. Yüceler yücesi

Rabbim, senden içinde bulunduğum şu durumu mucizelerinle şifalandırmanı niyet ediyorum ve yardım istiyorum. Lütfen şifacı meleklerini seferber et ve bu durum için senin izninle yardıma gelsinler. Sana sığındım ve sana güvendim. Beni benden uzaklaştıran bütün düşünce kalıplarını lütfen benden uzaklaştır. Kendimi sevmeme engel olan bütün düşünce kalıplarını benden uzaklaştır. Sana sığındım, sana güvendim. Beni benden uzaklaştıran bütün yetersizlik kalıplarını, sana ulaşmamı engelleyen bütün kalıpları, senin huzurunda sana teslim ediyorum. Tüm olumsuz düşüncelerimi sevgiyle bırakıyorum. Bilerek veya bilmeyerek bir kalp kırdıysam, senin huzurunda özür diliyorum, senden tövbe ve af diliyorum. Kendimden özür diliyorum. Öyle de oldu...”

Siz kendi sevgi enerjinizi artırdığınızda, bunu eşinize, kardeşinize, çocuklarınıza, iş arkadaşlarınıza yaptığınızda, akılların almayacağı şekilde, her şeyin şifalandığını göreceksiniz. Evrenin kaynağı buradadır: Rabbimin kendi içime üflediği parçayı bulup, aktive edip, sevgi ve aşkla coşturup, bedenimin her zerresini titretmek ve tüm evrenle birlikte titreşmek... Böyle bir güzelliği kim sevmez ki?

Sizin sevgiyle değiştireceğiniz bir frekans, etrafınızdaki birçok kişiyi şifalandıracaktır.

NEDEN HEP VERMEM LAZIM?

Bu aslında kendimizi yanıltmadır. Vererek herkesi mutlu edeceğimizi sanırız. Her şeyin yoluna gireceğini düşünürüz. Daha önce vererek mutlu ettiğimiz her olay, zamanla göreve dönüştü! Biz verdikçe aldılar. Vermekten vazgeçince şunu söylediler:

“Sana ne oldu böyle? Sen eskiden böyle değildin...”

Kim ne söylerse söylesin, aldırmayın. Kendi içinizde al-ver dengesini oturtun. Hep vermek zorunda hissediyorsanız ya dışlanma korkunuz, ya değersizlik düşünceniz vardır ya da insanların sizi sevmeyeceği, terk edileceğiniz korkusu. Belki de dışlayacaklarını düşünmeniz...

Ama vererek de kimseyi ömür boyu elinizde tutamazsınız!

Hep vere vere gün gelecek ve sen zaten tükenmiş olacaksın, onlar da gitmiş olacaklar. Kendine de zaman ayır, kendine de bütçe ayır. Zamanla göreceksin ki ilk başlarda tepki veren insanlar, daha sonra seni desteklemeye başlayacaklar. Sonra, “Bunu nasıl başardın? Bana da öğret!” diyerek gelip soracaklar.

Herkese vermek zorunda değilsiniz. Herkesi mutlu etmek zorunda değilsiniz. Herkese yaranmak zorunda değilsiniz.

Artık uyan! Her geçen gün eksiliyorsunuz... Önce siz, sonra sevdikleriniz... Önce kendiniz için bir şeyler yaptığınızda, başkaları da mutlu olacaktır.

“Kendime değer vermeye, zaman ayırmaya, kendimi sevmeye niyet ediyorum. Kendimden başlayarak bütüne hizmet etmeye niyet ediyorum...”

NEDEN KARŞI CİNSE BU KADAR MESAFELİYİM?

İnsanlar bazen hemcinslerine bazen de karşı cinse öfke duyarlar. Bunun elbette birçok mantıklı açıklaması vardır. Birçok bire bir görüşmede, ortak olarak şu noktaya vardık: Karşı cinse karşı içinizde bir yargı varsa, dönüp bakmamız gereken ilk yer çocukluğunuzdur.

Çocukluğunuzda neler yaşadınız? Karşı cinsten olumsuz bir davranış mı gördünüz, taciz mi edildiniz?

İçinizde karşı cinsle ilgili bir öfke varsa, içinizin derinliklerine dönün. Kimlere öfkeli olduğunuzu, anneniz, babanız vs., listesini yapın.

Sonra şu soruları sorun:

“Neden karşı cinse karşı içimde bir öfke var? Neden karşı cinsi sevemiyorum?”

Rahat bir ortama geçin ve lütfen burnunuzdan yavaşça derin nefes alıp verin. Bunu yaparken gevşediğinizi hissedin.

“Karşı cinse duyduğum öfkeyi, sevgiyle özgür bırakıyorum. İçimdeki bütün hesaplaşmalarımı sevgiyle özgür bırakıyorum. Yaratılıştan bugüne, karşı cinsten bana gelen her türlü olumsuz düşünceyi, hareketi şu andan itibaren, kendi iyiliğim için affediyorum. Kendi iyiliğim için bu olumsuzlukları özgür bırakıyorum. Kendi iyiliğim için karşı cinsi affediyorum. Kendi iyiliğim için, kendi iyiliğim için, kendi iyiliğim için...”

Derin bir nefes alın ve yavaşça verin.

“Tüm olumsuz düşüncelerimi özgür bırakıyorum, karşı cinsi olduğu gibi kabulleniyorum ve karşı cinsi affediyorum. Şu andan başlayarak karşı cinsi affediyorum. Onları yargıladığım, eleştirdiğim için onlardan özür diliyorum. Hayatıma yeni bir başlangıç yapıyorum. Karşı cinsle uyum içindeyim, barış içindeyim. Herkesle barış içindeyim ve hayatımla da barış içindeyim. Kendi cinsiyetimi olduğu gibi kabulleniyorum. Kendi cinsiyetim için Rabbime şükrediyorum. Kendimden başlayarak herkesle barış içindeyim. Şükürler olsun,

hamdolsun...”

KİŞİSEL GELİŞİME ÖNEM VERMİYOR

İlişkide bir taraf, kişisel gelişimle ilgili çalışmalar yapmaya başladığında hayatındaki kişi bazen onu destekler, bazen de engellemeye çalışır. Özellikle de, “Sen aklını mı kaçırdın? Ne yapıyorsun? Bırak bu saçmalıkları!” gibi sözlerle tepki koymaya kalkar. Bunu sevgiyle karşılayın. Önemli olan sizin Rabbinizle aranızdaki sevgi bağı ve yüreğinizdeki gerçek niyettir...

Kişisel gelişimle ilgilenmeye başladığınızda, karşınızdaki kişiyi ikna etmeye çalışmayın. Bunu sadece kendiniz için yapın. Siz kendiniz, Rabbinizin aşkına yöneldikçe huzur frekansınız, etrafınızdaki kişiler tarafından fark edilecektir.

Hayatınızdaki kişi ilk başlarda her ne kadar tepki koysa da sizdeki olumlu değişimleri gördükçe o da sizi takip etmek isteyecektir. İnanın siz ne kadar yorulmuşsanız, o da o kadar yorulmuştur. O da sizin gibi çıkış yolu arıyordur... Sakin ve huzurlu olarak yolunuza devam edin. Sevdiğiniz de siz iyiye doğru değiştikçe sizin yaptıklarınızı yapmak isteyecektir. Bu noktada lütfen, “Ben daha önce demiştim! Ne oldu, dediğime mi geldin?” gibi laflar etmeyin. Herkes arınma ve kalbini ilahi aşka açma hakkına sahiptir. Önemli olan herkesin hayat görüşüne saygı duymak, herkesi Allah için sevmektir.

Hayatınızdaki insan aslında size bir hediye, bir ödüldür. Uykudaki insan, arınma sürecinizde size açıklarınızı, eksiklerinizi gösteriyor. Kendi hayatınıza dönün ve bir bakın. Sizin hayatınıza karışan, dürten birileri varsa, aslında çok şanslısınız. Mevlana ve Şems’i düşünün. Her ikisi de birçok üstattan ders aldılar. Ama belli bir yere gelip tıkandılar. Aynalık yapacak birini aradılar. İşte o noktada birbirlerini buldular.

Sizin için de durum böyledir. Hayatınızdaki insan belki size aynalık yapıyor, belki takılıp kaldığınız yeri gösteriyordur. Bu, hayatınızın birçok noktasında şifa bulmanızı sağlayacaktır. Sizi, size gösterecek birileri var! Ne mutlu size...

Kaybetme korkusundan arındığınızda, dışlanma korkusundan temizlediğinizde; hayatınıza sizi kaybedecek, dışlayacak insanlar gelmez. İzin verin etrafınızdaki insanlar sizi şifalandırsınlar. İzin verin size korkularınızı göstersinler. Gerçekten size engel olan veya sorun çıkaran insanlar, içinizdeki bağımlılıkları, korkuları size gösteren insanlardır. Gerçekten çıkmazdaysanız ve bütün çabalarınıza rağmen bu ilişki yürümüyorsa, o zaman ayrılmayı düşünün. Ama önce ilişkinizi çözmeye çalışın. Ayrılık bir çözüm değildir. Kaçarak hiçbir şeyi çözemezsiniz. Bir başka şehre, ülkeye giderek çözemezsiniz. Kafa yapınız aynı olduğu için hayatınıza aynı insanları çekmeye devam edersiniz. Önce ilişkinizi şifalandırmaya bakın. Kaçmak kesinlikle çözüm değildir. Bu yüzden hayatımızdaki kişi bir şeylere direniyorsa, sabır ve sevgi göstermek gerek.

Bu konu ile ilgili güzel bir çalışma olarak şunu yapabilirsiniz :

“Yüceler yücesi Rabbim, hayatımdaki kişinin bana ne göstermeye çalıştığını kolaylıkla bulmamda lütfen yardımcı ol. Bana neyi öğretmeye çalıştığını anlamamda yardımcı ol. Farkındalıkları kolaylıkla yakalamaya niyet ediyorum...”

Derin bir nefes alın ve kendi kendinize sorun:

“Ben bu ilişkiyi neden kendime çekiyorum ve bundan ne öğrenmeliyim? Bunu nasıl şifalandırabilirim?”

Çatışmak yerine, tepki vermek yerine, kendinizi işi çözmüş halletmiş görüp karşınızdakine teşhis koymak yerine kendi içinize dönün. Bu olayı neden yaşıyorsunuz, kendinize dürüstçe sorun. Cevap gelecektir...

NEDEN HEP OLUMSUZ GÖRÜRÜZ?

Bir gün, yaşlı bir bilge ile yardımcısı yürüyormuş. Bir köylü ile karşılaşmışlar ve köylü:

“Sen ne kadar bunak bir ihtiyarsın!” demiş.

Yardımcısı üzülmüş ama bilge:

“Eyvallah!” deyip geçmiş.

Bir süre sonra bir başka köylü ile karşılaşmışlar. O da bilge hakkında fikrini söylemiş:

“Siz ne kadar değerli bir insansınız... Allah sizi bizim başımızdan eksik etmesin!”

Yaşlı bilge ona da yine aynı cevabı vermiş:

“Eyvallah!”

Yardımcısının kafası karışmış ve yaşlı bilgeye sormuş:

“Efendim, birinci adam küfretti, ‘Eyvallah!’ dediniz. İkinci adam sizi övdü, ona da aynı cevabı söylediniz. Ben olsam birinci adamı döverdim, ikinci adama da sarılırdım. Neden ikisine de ‘Eyvallah!’ dediniz?”

Yaşlı bilge şöyle karşılık vermiş:

“Ben onlara sadece aynalık yaptım...”

Bir insanın sadece olumsuz yanlarını görüyorsanız, büyük ihtimal aynı olumsuzluklar sizde de var ki görebiliyorsunuz.

Örneğin hayatınızda hiç yumurta görmediyseniz, yemediyseniz, hiçbir bilginiz yok ise içinin ne renk olduğunu bilmeniz de mümkün olmaz. Karşındaki kişinin olumsuzlarını neden görüyorsunuz, nereden bilebiliyorsunuz? Tabii ki bir benzerini deneyimlediğiniz için. Benzeri sizde de olduğu için...

Karşımdaki insan bana kıskanç geliyorsa, büyük ihtimal bu duygu bende de vardır ki tanımlayabiliyorum. Karşınızdaki insan size yalan söylüyorsa, yalanı bilmiyorsanız, yalan söylediğini anlayamazsınız.

Kişilerin hep olumsuz yanlarına odaklanıyorsanız, kendi içinizde de olumsuzluklar yaşıyorsunuz demektir. Siz kendinizdeki

olumsuzlukları şifalandırdıkça, etrafınızdaki kişilerin de olumsuzluklarının zamanla şifalandığını fark edeceksiniz.

YETERSİZ MİYİM?

Bazen kendinizi iş hayatınızda ya da ilişkinizde yetersiz görürsünüz. Çok çalışarak kendinizi yeterli hissetmeye çalışırsınız. Hep bir gayret, ispat çabası içinde olursunuz.

Yetersizlik duygusu insanı için için yer. Sürekli olarak, yeterli bir eş, eleman, anne, sevgili vs. olmadığınızı düşünürsünüz. Yeterli olduğunuzu anlamak bazen uzun yıllar alabilir.

Yaptığım görüşmelerde, yetersiz olduğunu düşünen insanların tam tersine, çeşitli yeteneklere sahip olduklarını fark ettim. Yetenekli birçok insan, genelde bir işe yaramadığını düşünüyor...

Her kim yetersiz olduğunu düşünüyorsa ve her kim işe yaramaz olduğunu, değersiz olduğunu düşünüyorsa, dönüp aynaya bir baksın. Duygularının tamamının safsata olduğunu fark edecektir. Duygularının tamamının kendisine ait olmadığını fark edecektir.

Bunların önemli bir kısmı, beynimizin vesvesesi, uydurması... Başarılı kişiler genelde başarısız olduklarını düşünürler. Emin olun hepiniz harikasınız. Sadece bir şekilde kendinizi başarısız olduğunuza inandırmışsınızdır. Oysa siz, her koşulda yeterlisiniz.

Yeterlilik ile ilgili güzel bir çalışma yapalım. Her gün en az, iki, üç kere burundan nefes alıp verin ve şunu söyleyin:

“Ben yeterliyim. Ben yeterli bir anneyim, yeterli bir babayım. Yeterli bir çalışanım...”

Hangi konuda yeterli olmadığınızı düşünüyorsanız, o konuda sabah akşam en az yüz kere bunu söyleyin.

Bir işe başlarken de aynı şekilde kendi kendinize tekrarlayın.

Elbette yeterliliğin de bazı istisnaları vardır. Mesela tıbbi konularda, ilkyardım gibi konularda eğer bir eğitiminiz yoksa yeterli olduğunuzu düşünmek sizi yeterli yapmaz! Bunu da unutmayın ve kendinizi yeterli görseniz bile bazı konuları uzmanlarına bırakın.

NEDEN ONAYLANMIYORUM?

Bazen fikirlerimizi söyleriz, bazen de fikirlerimizi zar zor söyleriz. Fikirlerimizi söyledikten sonra onaylanmayı veya takdir görmeyi bekleriz.

Eğer herhangi bir onaylanmama durumu içindeyseniz, dışarıdaki insanlara tepki göstermek yerine içinize dönün ve nerede kendi kendinizi onaylamıyorsunuz, ona bakın.

Geçmişte kimi gözlemlediniz, onaylamadınız? Şu an büyük ihtimal aynı durumdasınız!

Bazı olaylar hayatınızda tekrardadır. Dikkat etmeniz gereken, hangi olaylarda tekrardasınız ve ilk tekrarı hangi olayda yaşadınız? İlk nerede onaylanmadınız? Bunu bulmaya çalışın.

Şu an yaşadığınız onaylanmamanın aslında yeni bir durum olmadığını fark etmeye çalışın. Bu durumu şifalandırmak için ise şu çalışmayı yapın:

Rahat bir yere uzanın. Burnunuzdan rahatça nefes alın ve verin. Kendi kendinize şunu söyleyin:

“Ben kendi kendimi onaylıyorum. Ben kendime değer veriyorum. Varlığımın her zerresini onaylıyorum. Evrenin ilahi akışıyla bir bütün olduğumun farkındayım. İnsanların fikirlerine saygı duyuyorum. İnsanları oldukları gibi kabulleniyorum. Biri beni onaylamadığında tepki vermek yerine, bunun bir farkındalık olduğunu, bana bir şey öğreteceğini kabullenerek, kendi iç dünyama dönüyorum. Ben yine kendimi onaylıyorum. Yeterliyim, değerliyim, huzurluyum. Ben kendi varlığıma değer veriyorum. Kendi varlığıma saygı duyuyorum. Kendi varlığımı seviyorum. Kendi varlığımı onaylıyorum. İyi ki varım, iyi ki bu dünyadayım... Öyle de oldu...”

Bunu yapmak size iyi gelecek. Bu çalışmayı sabahları, uyandığınızda yapabilirsiniz.

Bu arada, bu kitapta geçen çalışmalarının hiçbirini araba kullanmak gibi dikkat gerektiren işlerle uğraşırken yapmamaya dikkat edin.

TACİZİN ETKİLERİNDEN KURTULMAK

Yaptığımız seanslarda birçok kadının yaşadığı problemlerin kökeninde tacizlerin bulunduğunu gördüm. Özellikle küçük yaşlarda yaşanan tacizler, kız çocuklarının ileriki yaşlarda ciddi travmalar yaşamasına, yuva kuramamasına, kursa bile sorunlar yaşamasına neden oluyor. Akrabalardan hatta aile içinden gelen bir taciz, işyerinde, okulda, umulmadık bir yerde gelen taciz, kadınların tüm hayatını altüst ediyor. Küçük bir kız çocuğu, yaşadığı tacizin izlerini ilerideki hayatında da acı bir şekilde taşıyor.

Tacize uğrayan kişi bunu annesiyle ya da babasıyla konuşamıyor. “Bana inanmayacaklar!” diyerek kendi içinde kapatmaya çalışıyor. Anne ya da babaya içsel olarak öfke duymaya başlıyor. “Anne, baba, neden beni korumadınız? Neden yardım etmediniz?” diye düşünerek daha da içine kapanıyor. Ciddi anlamda sorun yaşıyor.

Tacize uğrayan kişilerle yaptığım görüşmelerde şunu soruyorum:

“Bununla ilgili tıbbi destek aldınız mı?”

Bu ciddi bir travmadır ve tıbbi destek almanız gerekebilir.

Olayın farkındalık yönü ise şöyledir: Tacize uğrayan bir kişinin yüksek ihtimal annesi ya da anneannesi tacize uğramıştır ya da babası, dedesi başka birine tacizde bulunmuş olabilir. Bazı kuşaklar bu dünyadan gitmiş de olabilir. Bunu araştırma şansınız olmayabilir. Eğer araştırma şansınız varsa, lütfen dönün ve bir bakın. Hayatınızın hangi noktasında anneniz veya babanız böyle bir duruma karıştı? Onlarla bir konuşmayı deneyin. Size cevap vermeseler de önemli değil. En azından bunu şifalandırın ki sizden sonraki kuşak, bununla karşı karşıya kalmasın. Eğer içinizdekini hiç kimseyle konuşamıyorsanız, beyaz bir kâğıda içinizdeki tüm yaşadıklarınızı yazın ve o kâğıdı yakın. Yakarken şunu söyleyin:

“Yaşandı ve bitti. Her ne yaşanmışsa bu benim insan olarak değerimi düşürmez...”

Bu çalışmayı 21 gün yapın. İçinizin oldukça rahatladığını

hissedeceksiniz.

Bu yazgının alanınızdan çıkması için bunu affetmeniz gerekiyor. Gerçekten çok zor bir şey... Ama bunu başardığınız takdirde, sizin yaşam alanınızdan bu sınav çıkar. Çocuklarınız, torunlarınızın da alanından bu sınav uzaklaşır. En azından sizden sonraki kuşaklar için durumu nötralize etmeniz gerekir. Bir olayın tekrarının durması için sevgiye dönüşmesi gerek. O olayın sevgiye dönüşüp, kabule geçilmesi ve affedilmesi, gönderilmesi gerek. Kolaylıkla şifalandırmaya niyet edin... Bu ağır yükü daha ne kadar taşımayı düşünüyorsunuz?

On kere derin nefes alın ve verin. Sonra şunu söyleyin:

“Gönderiyorum... Hayatımdan, alanımdan, yazgımdan, yaşadığım bu olayı uzaklara gönderiyorum... Ben dersimi aldım. Bu benim için ağır bir sınavdı, ağır bir darbeydi. İnsan olarak Rabbimin huzurunda saf ve temizim. Değerliyim. Ayaktayım, güçlüyüm, yeterliyim. Bu benim değerimden hiçbir şey götürmedi. Her kim bu konuda bana zarar verdiyse, kendi iyiliğim için ve soyumun iyiliği için onu affediyorum. Ah etmekten vazgeçiyorum. Atalarımdan geldiyse, kendi iyiliğim için onu da affediyorum. Kendi yaşam alanımdan sevgiyle uzaklaştırıyorum. Her ne yaşandıysa, bu benim değerimi düşürmedi. Her ne yaşandıysa, ben halen daha değerliyim. Her ne yaşandıysa, ben Rabbimin kar suyuyla yıkanmış, saf ve temiz ışığıyım. Şükürler olsun, hamdolsun...”

Bu çalışmayı kendinizi iyi hissedene kadar, uzun bir dönem yapın. Sizi şifalandırmasına niyet ediyorum.

İYİ DAVRANIŞIN KIYMETİNİ BİLMEK

Eşine iyi davranan, güzel davranan insanların eşlerinin, kimi zaman bundan memnun olmadığını görürsünüz. Çok az bir eş gerçekten bunun kıymetinin farkında. Genelde sevgi dolu ve verici insanlara, mutsuz, keyifsiz, yüzü gülmeyen, kıymet bilmeyen insanlar denk gelir. Bu da enteresan bir denge!

Birçok ilişkide insanların:

"Eşim benimle çok ilgileniyor. Çok üzerime düşüyor. Bu da beni sıkıyor!" dediğini görüyorum.

Bir başkası ise:

"Eşim benimle hiç ilgilenmiyor. Gıpta ediyorum eşleri kendileriyle ilgilenen insanlara!" diyor.

Burada şunu düşünün: İlk başta seninle çok ilgilenen insana neden denk geldin? Ya da seninle ilgilenmeyecek, ilginden de hoşlanmayacak bir insana neden denk geldin?

Kişinin çocukluğuna kadar giden bir durum...

Kişi çocukken zor bir hayat gördüyse, onun karşısına sevgi dolu, aşk dolu bir insan çıktığında, böyle bir ilişkinin olabileceğini düşünmüyor çünkü böyle bir gözlemi yok. Hayatında eski sorunları, evindeki travmayı, kırgınlıkları bekliyor.

Otuzlu yaşlarda bir kadın, anne ve babasının her gün kavga ettiğini ve buna alıştığını anlattı. Sonra kendisinin de evlendiğini, eşinin de, kayınvalidesinin de kendisine çok iyi davrandığını, bunun üzerine depresyona girdiğini söyledi.

"Nasıl oluyor da böyle bir hayat olabiliyor? Böyle hayat var idiyse, ben neden otuz yıl boyunca ebeveynlerimin evinde kavga gördüm? Kafamdan bu düşünceyi atamıyorum" dedi.

Birçok insanın bu örnekte olduğu gibi deneyimi yok.

Karşınıza güler yüzlü, neşeli bir insan geldiğinde, onunla güzel şeyler paylaşmayı niyet edin... Biz genellikle ilişkilerde havalı görünen insanları ararız. Gizemli, ağır görünüşlü insanları ararız ama

onları bulunca neşeli, renkli insanları özleriz. Bu dengeyi oturtabilmek için ne istediğimizi bilmemiz lazım. Hayatıma neşeli, sevinçli, keyifli, faydalı insanları çağırıyorum. Bütün arkadaş çevrem, zihnimdeki niyetimi değiştirdikten sonra değişti. Geçmişte sıkıntılar yaşamış, uyanmış, bugün herkesle uyum içinde olan insanlarla beraberim. Sevdiklerinizi kaybettikçe akıllanıyorsunuz. Hayatınızda biri size değer veriyorsa bunun kıymetini her zaman bilmeye niyet edin!

SENİ SEVİYORUM DEMENİN ANLAMI

Yıllar önce, yurtdışında eğitim alırken evimi arardım ve bu pek sık olmazdı. Tuşlanan değil, çevrilen telefonları hatırlayın; o dönemdi. Telefonu babam açardı ve ona şöyle derdim:

“Baba, seni seviyorum...”

Cevap ise şöyle olurdu:

“Dur, telefona anneni vereyim...”

Elbette bizi seviyordu ama ne bana ne de kardeşlerime bunu söyleyemezdi. Belki de ben onu anlamaya çalışmadım. Onun bakış açısına saygı duyup, onun bakış açısıyla duygularını hissedemedim. Ancak son altı ayında birbirimize doya doya sevdiğimizi söyleyebildik çünkü hastaydı.

Hayatımda birçok inişler, çıkışlar oldu. Babamla olan karmamı ve olumsuz bağlarımızı temizledik ve çok güzel, huzur içinde bir ayrılık yaşadık. Elbette üzüntü, gözyaşları, matemler ayrı... Ama keşke insanlar sevdiklerini kaybetmeden önce “Seni seviyorum” sözünü daha çok söylese...

Bir gün bir hastanede çalışma yapıyoruz. Doktorlar, hemşireler, güvenlik görevlileri... Hastalarla nasıl konuşulur, nasıl davranılır, bunları konuştuk. Sohbete katılamayan bir santral görevlisi vardı. Yanımdakilerle birlikte yanaştım ve bayana:

“Seni seviyorum!” dedim.

Yanımdakiler sohbetin konusunu bildikleri için gülümsediler ama bayan tepki verdi:

“Hop hop! Bana nasıl böyle söylersin! Bizim orada kimse evlenmeden böyle şeyler söyleyemez! Ağabeylerim var benim!”

“Teşekkür ederim...” dedim.

Bir başka olayda ise seminerde belki yüzlerce kişiye “Seni seviyorum” demiştim. Bu sözü katılımcılardan birisi farklı algılamış ve şöyle mesaj atmıştı:

“Duygularımız karşılıklı; görüşebiliriz...”

Yani siz sevdiğinizi söylediğinizde güzel bir paylaşımı ifade edersiniz ama bazen karşınızdaki farklı algılayabilir. Bunu da hoş görmek gerek. Yıllarca sevgiye türlü türlü anlamlar yüklenmiş; ilahi aşkın farkındalığına hep birlikte yeni yeni varıyoruz. Ufak tefek yanlış anlaşılmalar doğal...

Bu dünyada hepimizin bir sahnesi var. Hepimizin rol arkadaşları, yönetmeni, setçisi, ışıkçısı var. Bu oyunun içinde “Seni seviyorum!” demek, “Benim için senin varlığının her zerresine saygı duyuyorum. Seni, varlığının her zerresiyle olduğu gibi kabulleniyorum ve seni Allah için seviyorum!” demektir. “Allah için yaratılmış, hayrıma olan her zerreyi sevmeye niyet ediyorum. Öyle de oldu...”

İLİŞKİDE NE ARADIĞINIZI TANIMLAYIN!

Hayatınızda nasıl bir eş istiyorsunuz?

Genelde birçok kişi hayalinde bir eş tanımlar. Genellikle ilk tanımlamalar fiziksel olarak başlar. Boyu böyle olsun, saç rengi böyle olsun, maddi durumu böyle olsun, mesleği böyle olsun, yanımda beni taşıyabilsin... Siz fiziksel tanımlamalar yaptıkça, sizin de fiziksel halinize bakan kişiyi hayatınıza çekmeye başlarsınız. Siz onun fiziksel ve finansal durumlarını incelerken o da sizi kendince filtrelerden geçiriyor olabilir.

Böyle bir listeyle akışa girdiğiniz zaman, emin olun karşınıza gelecek kişinin de böyle bir listesi olacaktır. Karşınıza materyalist, malıyla övünen, duygudan çok hırslarıyla hareket eden birini çekebilirsiniz. Belki de tam bir işkolik kişi bulacaksınız...

Şimdi dürüstçe bir düşünün!

Bir ilişkide fiziksel tanımlamalara neden ihtiyaç duyuyorsunuz?

Yanınızdaki kişinin sizi toplum içerisinde taşıyabilmesi neden önemli?

Hayatınızdaki kişiden beklentileriniz neler?

Derinlerde bir yerde, ailenizin seveceği bir eş mi istiyorsunuz?

Arkadaşlarınıza gururla gösterebileceğiniz birisini mi istiyorsunuz?

Kendinize hayat arkadaşı olacak kişiyi mi, etrafa kendinizi ispatlamanızı sağlayacak kişiyi mi tanımlıyorsunuz?

Kendinizi güvenceye alabileceğiniz bir eş mi arıyorsunuz?

Bu sorulara açık kalplilikle, dürüstçe yanıt vermeniz önemlidir. Böylece ilişkiyi neden istediğinize dair önemli bilgilere ulaşırsınız. İsterseniz elbette soruları çoğaltabilirsiniz de...

Hayatındaki kişiyi bulmaya çalışırken, birçok kişinin yaptığı bir hata vardır:

“Hayatıma bir avukat, mimar, mühendis, doktor çekemeyecek miyim?” diye çabalarlar.

Önce bu tarz meslek grubuna neden ihtiyaç duyuyorsunuz, içsel

olarak kendinize bir sorun. Neden bir popüler meslek sahibi istiyorsunuz?

Bunun sebebi genelde çevreye karşı eşinin mesleği ile övünebilme isteğidir. Yani kendini mutlu etmek için değil, başkalarının gözünde değerli olabilmek için eş tanımı yapar ve böyle popüler mesleklerden olmasını isterler.

Eğer ki "Doktor birini hayatıma istiyorum. Gerçekten kutsal bir çalışma yapıyor ve böyle biri beni mutlu eder!" diyorsanız, bu kutlanılması gereken bir istektir. Ama başkasına kendi başarınızı ispat için istiyorsanız, çocukluğunuza gidip bir bakın. Siz nerede ikinci plana atıldınız? Nerede sevgisiz kaldınız? Kendinizi dünyasal verilerle öne çıkarmaya neden ihtiyaç duydunuz? Maddi olarak çok mu sıkıntı yaşadınız?

Ne istediğinizden daha önemlisi, neden istediğinizdir. Görünenin altına inin ve "neyi" sorusunun değil, "neden" sorusunun cevabını arayın.

Bazı ilişkiler de sadece maneviyatla ilgili özellikler arar...

"Aşk, sevgi olsun, bana yeter!" der.

Evet, gerçekten aşkı bulur ama belli bir süre sonra maddi sıkıntıya düşerek başka sorunlar yaşarlar.

Hayatta dilekte bulunurken dikkat etmek lazım! Hayatımıza neyi çağırdığımızı iyi düşünmeliyiz...

İçinizde kıskançlık varsa, hayatınıza kıskançlık çekersiniz. Hayatınızda kaybetme korkusu varsa, kaybetme korkusu olan insanları çekersiniz. Arınmadıysanız, hayatınıza arınmamış insan gelecektir.

Derseniz ki: "Beni mutlu edecek bir kadın yok mu?" Hayatına, "Beni mutlu edecek bir erkek yok mu?" diyen kadın gelecektir. Belli bir süre sonra onun senin mutlu etmesini, senin de onu mutlu etmesini bekleyeceksin! Her iki taraf da karşıdan beklediği için ilişki yine yorulacaktır...

Hayatlarında hep maddi bolluk hedefleyenlerin bir kısmı buna ulaşıyor, bir kısmı ise daha azına ulaşıyor. Mutluluk olarak baktığınızda paraya ulaşan da, ulaşamayan da bir yerlerden sınavda...

Durun ve biraz düşünün. Ailelerinizin tanımladığı ilişkileri mi yaşıyorsunuz, öyle mi eşler seçiyorsunuz, yoksa sizi ve kendini mutlu edecek insanı mı arıyorsunuz?

Korkuları temizlemeden, arınmadan yuva kurduğunuzda, bir şekilde korkularınız hayatınıza korktuklarınızı çekebilir. Frekansınızı değiştirme zamanı geldi.

Önce kendi içinizde mutluluğu yakalayın. Uzun bir süre mutsuzluk frekansında gezinirseniz, düşük enerjisi olan, korkular boyutunda yaşamışsınızdır. Enerjinizi yükselttiğinizde korkular aklınıza bile gelmeyecek çünkü o boyuttan çıkmış oluyorsunuz. Mutluluk her zaman sizden coşsun ve taşsın.

Derin bir nefes alın ve verin. Bir kere daha alın ve verin.

Şimdi hayatımıza bir ilişkiyi nasıl tanımlayacağımız, çekeceğimizle ilgili çalışma yapalım.

Derin bir nefes daha alın ve rahat bir ortamda devam edin.

“Yaratılıştan bugüne kadar bilerek veya bilmeyerek ürettiğim tüm yargıları iptal ediyorum. Bilerek ya da bilmeyerek söylediğim tüm olumsuz sözler için, yaratılmış her zerreden özür diliyorum. Bilerek ya da bilmeyerek yaptığım bütün ahlar, olumsuz düşünceler için herkesten özür diliyorum. Enerji alanımın arınması, Rabbimin nuru ile şifalanması için niyet ediyorum. Korkularımı ve bağımlılıklarımı olduğu gibi kabulleniyorum ve tamamının şifalanması için Rabbime teslim diyorum. Şu andan itibaren benim bedenimin ve ruhumun her zerresinin kıymetini bilecek, benim de onun bedeninin ve ruhunun her zerresinin kıymetini bileceğim, birlikte bolluğu, bereketi, huzuru, aşkı, anlayışı, hoşgörüyü, başarıyı paylaşacağım insanı sevgiyle hayatıma çağırıyorum. Düzenli cinsel yaşamımızın olduğu ve bundan keyif aldığım bir hayatı paylaşacağım, mutluluğumu paylaşacağım yol arkadaşımı, sevgiyle hayatıma çağırıyorum. Gelmesine izin veriyorum. Geldiğinde onu fark etmeyi, onun kıymetini bilmeyi, sağlıklı bir şekilde hayatı paylaşmayı niyet ediyorum. Öyle de oldu...”

Üç kez derin nefes alın ve verin.

Siz hayatı ne kadar çözerseniz, hayatınıza öyle bir insan gelecektir. Bir ilişki bittiğinde hemen yenisine başlıyorsanız dikkatli olun! Yine

bir sınavın içine girebilirsiniz. Bir ilişkiyi bitirmeye çalışırken, bir başka ilişki bulup, ona tutunmaya çalışıyorsanız dikkatli olun, daha da sert bir sınav içine girebilirsiniz!

Bir ilişkiyi bitirirken, karşı tarafı suçlamak yerine belli bir süre ara verin. Kendinize şunu sorun:

“Ben bunu hayatıma neden çektim? Ne öğrenmeliyim ve ne yapmalıyım?”

Bunu yaparken:

“Ben dersimi aldım! İnsanlara güven olmaz. İnsanlar kötüdür!” gibi bir sonuca varıyorsanız, bu doğru bir sonuç değil. Benzer sınavlar tekrar gelecektir.

“Benim kaybetme korkum olduğu için hayatıma kaybetme korkusu olan insanlar çektim. Aldatılma korkum olduğu için aldatılma korkusu olan bir insan çektim” şeklinde farkındalıklar yakalamaya çalışın.

Yaşadığınız her şeyi sevgiye dönüştürün ki siz ve sonraki kuşaklar daha rahat, doğru insanları hayatlarına çekebilsinler.

Bir kadın danışanım, bir gün şöyle sordu:

“Bu dünyada hiç mi düzgün insan kalmadı?”

“Neden?” diye karşılık verdim.

“Benim niyetim bir çocuk, bir yuva. Ama erkeklerin hepsinin derdi cinsellik...”

“Tüp bebek mi yapmaya çalışıyorsun?”

Güldü.

“Hayır.”

“Niyetine dikkat ettin mi? Senin niyetinde bir çocuk, bir yuva var. Bir eş yok! Sen eşi niyete koymamışsın. Bu nedenle hayatına çektiğin insanların seni hamile bırakıp gitmeleri gerekiyor. O yüzden sana cinsellikle yaklaşıyorlar. Seni hamile bırakıp gitmek istiyorlar. Yani dileğin gerçek olacak.”

“Hiç bu açıdan bakmamıştım! Şu anda niyetimi nasıl değiştirebilirim?” dedi.

“Hayrıma olan eş, hayırlı bir yuva, hayırlı evlatlar istiyorum demelisiniz. Niyetinizi bu şekilde güncellemelisiniz...”

Bu noktada dikkat etmeniz gereken bir konu daha var: “Ben

arındım!” diyen insanlar...

Bu da spritüel egodur. Lütfen, kendinizi arınmış sandığınız durumun egonuzun bir parçası olup olmadığından emin olun. Egom bana da geçmişte çok oyunlar oynadı. Eğer içinizde herhangi bir insana karşı yargı, suçlama varsa, arınmadığınızdan emin olun. Eğer herkese saygı duyuyorsanız, sonsuz, sınırsız sevgi, hoşgörü sahibi iseniz, arınmaya başladınız demektir.

Rabbinize giden yol, sizin içinizden geçer. İçinizde hesaplar, kitaplar varsa yanlış yoldasınız demektir. İçinizde huzur varsa, Rabbinize giden ilk kapıyı açtınız demektir.

Hayırlı olsun...

MASKELERLE SAKLANMA!

Bir ilişkiye başlarken neden bazıları kendini olduğundan farklı gösterir? Neden maskeler takar?

İnsanoğlu, orijinal halinde saf ışık ve saf sevgiden yaratıldı. Fakat zaman içinde beklentileri, hırsları, egosu onu karanlık boyuta yaklaştırmaya başladı. Geçici, misafir olduğumuz bu dünyada, iki kapılı hanın birincisinden girdik ve günü gelince ikinci kapıdan çıkıp gideceğiz.

Gerçekten uzay zamanı ile baktığınızda, dünyadaki hayat bir göz kırpmasından bile kısadır. Belki ölümden sonra da devamları vardır bu sınavların, bilmiyoruz. Ama Dünya denen gezegende sadece Rabbimin bildiği bir müddet kadar misafiriz.

Bu gezegende kendimizi çözmek, arındırmak yerine maskelerle kendimizi olmadığımız gibi göstererek, özel hayat, aşk ya da iş hayatında, bu maskelerin arkasına sığınıyoruz. Olmayan bir kimlikle kendimizi yaşıyoruz.

Bir ilişkiye maskeyle başlarsanız, maskeyle dolaşırsanız, emin olun hayatınıza maskeli insanları çekersiniz. Eğer karşınıza maskeli biri çıkıyorsa, bilin ki bu da sizin uyanmanız içindir. Uyanamamış kişiler ne yaptıklarını pek bilmezler. Uyanık insan ise karşısındakinin canını yakmaz, dünya malı için başkasını üzmez. Uyanık insanların, uykudaki insanlara yaklaşırken dikkatli olması lazım... Uykudaki insanın söylediklerini temkinli dinleyin. Her söylenene inanmayın. Çünkü siz de uykudayken bu tür maskeleriniz vardı. Nereden geldiğinizi her zaman hatırlayın... Hatırlayın ki şu an yaşadıklarınızın cevaplarını kolaylıkla bulabilesiniz.

Bir ilişkide kişi maskesini taktığında, kendini daha akıllı, daha varlıklı, daha romantik, daha yardımsever göstermeye çalıştığında aslında kendinde zayıf olan tarafı daha güçlü göstermeye çalışıyordur. Kaybetmekten korktuğu için bu maskeyi takıyordur.

Bir kadın danışanım, eşinin ve kayınvalidesinin evleninceye kadar

kendisine çok iyi davrandıklarını, resmi nikâh kıyıldıktan sonra ise köle muamelesi yaptıklarını anlatmıştı. Bu örnekte de görüldüğü gibi maskeleri olan, içi-dışı bir olmayan insanlara dikkat etmek gerekiyor.

“Allahım, bizi maskesi olan insanlardan uzak eyle! Eğer maskeli biri varsa, maskesinin arkasındaki gerçek yüzünü görebilmeyi nasip eyle...” diye dua edin.

Hz. Süleyman’ın çok güzel bir duası vardır:

“Allahım, bana doğru ile yanlışı ayırt edebilme yetisi ver.”

Bu benim hayatta en önemli ikinci duamdır. Birinci duam ise şudur:

“Allahım, ne olur beni bir göz kırpması kadar bile senin yolundan ayırma!”

Maskeli insanlar karşısında duygularınız ve mantığınız sizi yanıltabilir. Hislerinize güvenin. Açıkgöz insanlar sizi duygularınızdan yakalar, akıllı insanlar sizi mantığınızdan yakalar. Ama hisleri güçlü olan kendini daha iyi koruyabilir. Elbette öğreneceğiniz bir şey varsa kandırıldığınız da olur ama hisleriniz güçlenirse, maskeli insanlara karşı daha korunaklı olursunuz.

Maskeli insanların da artık şunu anlaması lazım: Herkesin maskesi bir gün düşecek! Bu dönem, maskeleri bir kenara koyma dönemi. Maskeniz ne kadar kalınsa, gelen darbe o kadar büyük olur. Maskenizi siz sevgiyle indirin. Düşmesi için dışarıdan sert bir darbeye ihtiyaç duymayın. Kendi kendinizle yüzleşin.

Eskiden iki kişinin konuştuğu sır değildi, şimdi düşündükleriniz sır değil! Artık maskelerinizi bırakın. İlişkilere açık sözle başlayın, yapamayacağız sözler vermeyin, kendinizi olmadığınız biri olarak göstermeyin. Maskenizle birini kandırıyorsanız ve o kişi size doğru geliyorsa dikkat edin, taahhüt ettiklerinizi veremeyince yine bu ilişki bitecek. En güzeli kendiniz olabilmektir. Özünüz olabilmektir.

Uzun zamandır kimseye söz vermiyorum. Kendime bile söz vermiyorum. Huzurlu olmanın kurallarından biri de söz vermemek. Çünkü söz verince kendini dahi unutup, söz verdiğin kişiye hizmet ediyorsun.

“Allahım, kendimi gizlediğim maskemi sevgiyle çıkarabilmem için bana yardım et, kolaylıkla ve sağlıklı bir şekilde özümü bulmamda

bana yardım et. Beni ben olmaktan uzaklaştıran tüm maskelerimi bırakıyorum. Beni ben olmaktan uzaklaştıran tüm huylarımı bırakıyorum. ‘Bu benim karakterimdir değişemem...’ diyen egomun sesini sevgiye dönüştürüyorum, teslim ediyorum. Rabbim ne olur, benim kendimi değiştirebilmemde, hayrıma olan değişikliği başlatmamda yardımcı ol. Sana sığındım, sana güvendim...”

Bize namuslu olmayı, başarılı olmayı öğrettiler ama mutlu olmayı, hayattan keyif almayı öğreten olmadı.

“Tüm maskeleri bırakıp özümde mutlu olmayı seçiyorum...”

SÖZÜMÜ DİNLETEMİYORUM

Ebeveynler, özel ilişkiler, iş ilişkileri... Hepsinde benzer şikâyetler vardır: Sözümü dinletemiyorum.

Yaptığım binlerce gözlemde şunu fark ettim. Kişilere yapmasını söylediğiniz şeyleri eğer siz de kendi hayatınızda yapıyorsanız ve uyguluyorsanız, o kişiler sizi dinliyor. Eğer kişilere yapmalarını söylediklerinizi siz yapmıyorsanız, onların da yapmalarını beklemeyin!

Özellikle çocuklarınız ile olan iletişimde, çocuklarınızın yapmasını istediğiniz şeyleri kendiniz örnek olarak yapıyorsanız çok daha başarılı olduğunuzu gözlemleyeceksiniz. Üstelik yaparak göstermek, sözlü olarak söylemekten çok daha iyi kavranmasını sağlar.

Şimdi sözünüzün dinlenmemesi ile ilgili derinlere doğru inmeye çalışalım. Birilerinin sizi dinlemediğini, sözünüze kulak vermediğini düşündüğünüzde önce içinize bakın. Ego, size genelde olumsuz mesajlar verir:

“Yapma, etme, başaramazsın!”

Fakat Rabbinizin içinize üflediği ince, tatlı ve huzurlu bir ses daha vardır. O ses sizin içinizdeki ilahi rehber sesinizdir. Kendi iç sesinizi dinlemediğinizde de insanların sizi dinlemediğini fark edersiniz.

Ben içimdeki seslere çözüm buldum. Kafamın içinden geçen bütün düşünceleri bir kâğıda yazıyorum akşama kadar ve yakıyorum. Ertesi gün yine yazıyor ve yakıyorum. Bunu üç gün, beş gün, on gün yaptıktan sonra, kafanızın içinde boşa dönen ve sizi meşgul eden düşüncelerin azaldığını göreceksiniz. Bunu yaparken de aynı zamanda burundan derin ve yavaş nefesler alıp verin. Gün içinde nefeslerinizi kontrol edin. Ağızdan veya burundan sık sık, kısa kısa nefes alıp verdiğinizi fark edeceksiniz. Ortalama iki buçuk, üç saniye süren nefesler alın ve bunu bir saniye tutup, yine üç saniyede boşaltın. Onuncu nefese gelmeden, geveze beynin sustuğunu göreceksiniz. Doğru nefesle yapamayacağınız şey yoktur!

Birçoğumuz kendimizi akıllı sanırız. Akıllı olmak çok da büyük bir avantaj değildir. Akıllı beynimiz o an bir tane olumsuz düşünceyi aklından geçirmeye başlar. Akıllı olduğu için bununla yetinmez ve art arda kendi içinde yüzlerce düşünce oluşturmaya devam eder. Sonra bir tane daha, bir tane daha... Akıllı olduğumuz için aynı anda birçok derdi de düşünebiliriz. Birçok endişeyi de düşünebiliriz. Ne kadar yorucu bir durum...

Aptal olduğunu düşündüğünüz insanın ise kafasında tek derdi var ve onu da düşünürken büyük ihtimal unutuyordur. Yani akıllı olmak, arınmadığın sürece hiçbir işe yaramaz.

Bir gardıroba yeni elbise koyabilmek için eskileri çıkarmanız gerekiyor. Kafanızdaki olumsuz düşünceleri bırakın, iç sesinize kulak verin. Siz içinizdeki rehber sesinizi duymaya başladığınızda, yaydığınız enerji alanı içinde bulunan kişiler de duymaya başlayacaktır. Bu, sözünüzü dinletmek için size yeterli. İnsanları zorlamanız, korkutmaya çalışmanız, tehdit etmeniz gerekmez. İç sesinizi, rehberinizi dinleyin ve başkalarının da kendiliğinden dinlemeye başladığını görün. Geveze beyninize değil, ilahi rehberliğinize kulak verdiğinizde sözünüzü dinletmek konusunda sıkıntı yaşamazsınız.

Kendimi dinlemezsem, başkalarının da beni dinlemediğini fark ettim. Haklıydılar. Ben kendimi dinlemiyorsam başkaları niye dinlesin? Sistem, tamamıyla arınmaya yönelik kurulmuştur. Bu dünyadan gün geldiğinde çıkış yapabilmek için emin olun her şeyden önce iç sesinizi duymanız gerekiyor. Rabbinize giden kapı, içinizdeki ilahi rehberden geçiyor.

İstediğiniz kadar dua edin, yardım dağıtın ama geveze beyniniz hâlâ olumsuz şeyler söylüyorsa, hayatta çok fazla yol kat edemediğinizi fark edeceksiniz. Geveze beyninizle sevgi dolu kalbiniz arasındaki mesafeyi avcunuzla bir ölçün. Toplam iki karış olduğunu göreceksiniz. Yapacağınız bütün yolculuğunuz aslında iki karıştır. Beyinden kalbe... Bilmekten bilgeliğe... Hale çevrilen bilgi olmak; yol bu...

Rabbinizi aklınızla sevemezsiniz. Onun yarattıklarını da aklınızla

sevemezsiniz. Akıl bir bilgi bankasıdır. Ama bilgisayarın sahibi sizsiniz. Bilgisayar sizin sahibiniz olmamalı! Beyninizin de sahibi sizsiniz. Onu arındırın ve ruhunuzla bir bütün olması için eğitin. Dünyadaki hangi tekniği kullanırsanız kullanın, sizin arınmaya niyetiniz yoksa arınamazsınız.

İnsanların sizi dinlemesini istiyorsanız önce kalbinizi dinleyeceksiniz. Siz kalbinizi dinledikçe, etrafınızdakiler sizi dinleyecek.

BIRAKIN ÖĞRENSİN

Uzun zaman önceydi. Çok sevdiğim bir dostum vardı. Sıkıntıdaydı. Ona gidip:

“Dert etme, ben yardımcı olurum...” dedim.

Borçlarını üstlendim, kefil oldum.

O ise çalışıp çabalamak yerine kaçtı ve bütün borçlarını bana ödetti.

Arkadaşımdan oldum, paramdan oldum. Az kalsın sağlığımdan oluyordum. Huzurumdan oldum, ailemden büyük tepkiler gördüm. Haciz mektupları geldiğinde açıklamak zorunda kaldım. Yıllarca kazandığım parayı, sevgili dostumun bana bıraktığı zararları tazmin için ödedim.

Dersimi aldım: Kefil olmamayı öğrendim. Bir insan benden yardım istemediği sürece, kahraman gibi davranıp, onun yaşamına dalıp, yaşam sınavına elimi sokmamayı öğrendim. Çünkü o yaşadığı durumdan bir ders alacaktı, bir şey öğrenecekti. Ben onun alacağı dersi sabote ettim. Onun alacağı dersi engelledim ve erteledim.

Artık insanların yaşam alanına çok çok istisnai durumlar dışında girmiyorum. Eğer biri benden yardım isterse yardım ediyorum. O da sadece yapabileceğim kadar... Eskisi gibi varımı yoğumu seferber ederek değil.

Söz vermemeyi, herkesin hayat sınavına girmemeyi öğrendim. Herkesin kendi deneyimine saygı duymayı öğrendim.

Borçlarını ödediğim arkadaşıma çok öfkeliydim. Onu yakaladığım yerde sopa atmak niyetindeydim. Ama sonra düşündüm. O borçtan alacağı bir ders vardı ama ben onun hayatına kahraman gibi dalarak, yüzleşmesi gereken parasızlık korkusuyla yüzleşmesini, dersini öğrenmesini engellemiştim.

Ben onun borçlarını öderken, o da dersini almadığı için kafa yapısı değişmedi ve daha büyük borçlara girdi. Onu artık hiç kurtarma şansımız kalmadı. Bazen, insanların bazı durumlarla yüzleşmesine izin vermeliyiz.

Defalarca arkadaşımı affetme çalışması yaptım. Bir gün, bayram namazında camide karşılaştık. Bir tarafım orada, herkesin içinde ona tepkimi göstermemi söylerken bir tarafım:

“Sen dersini aldın!” dedi. “Bir daha hiç kimsenin hayat dersine karışma!”

Bir insana borç para vermek, onun o anki sıkıntısını geçiştirmesi için işe yarıyor ama daha sonra daha büyük bir sıkıntı yaratıyor.

Öğrenci okutun, kimsesizlere yardım edin, sizden istemeden yoksullara yardım götürün; bu başka bir konu... Fakat kendi sorumsuzluklarından dolayı kendilerini sıkıntıya sokan insanların sıkıntılarını, onlar sizden yardım istemedikçe gidermeye çalışmayın. Ders almazlarsa yeniden aynı hatayı yaparlar. Bu duruma karışmak, çocuğunuzu aşıya götürüp de aşıyı kendine yaptırmaya benzer.

“Geçmişte zamanımı, imkânlarımı verdiğim, borç verdiğim herkesi affediyorum. Kendi iyiliğim için affediyorum. Bu ilişkiler sınavında, başkalarının sınavlarına burnumu sokmamayı öğreniyorum. Sevgiyle kabulleniyorum. Herkesin kendi yaşam alanı var. Herkesin yaşam alanına saygı duyuyorum. Herkesten özür diliyorum yargıladığım, eleştirdiğim, suçladığım için. Onlara borç vererek ya da hayat derslerine müdahale ederek, onların öğrenmesini engellediğim için özür diliyorum. Aslında bu hayatta haklı da yok, suçlu da yok. Bu hayatta sadece “olmak” var. Anda olmak... Ben dersimi aldım. Yaşadığım her şey için şükürler olsun. Arkadaşımı da affettim. Her neredeyse mutlu olsun.”

ÖRNEK İNSAN

Bazılarımız her ne kadar kurban rolünde yaşıyorsak da bazılarımız kahraman rolünde yaşıyor. Bütün hayatın sorumluluğu onların sırtında! Anne ve babalarının, kardeşlerinin, ailesinin sorumluluğu onların sırtında...

Eminim bu duruma gelmeyi onlar istememiştir. Bu durumdaki bütün dostlarıma gönülden seslenmek istiyorum: Bu hayatın yoğunluğu, ezilmişliğinin altında ben de bir süre yaşadım. Gerçekten kolay bir durum değil.

Bu durumun şifalanması için kendi hayatınızda, kendiniz için de bir şeyler yapmanız gerekiyor. Siz sürekli başkalarını besliyorsunuz ama sizin deponuzu dolduran kimse yok. Bu sizi zaman içinde tükenmişliğe, sıkıntılara götürebilir. Lütfen verdiğiniz kadar almayı deneyin. Verdiğiniz kadar olmuyorsa, en azından bir miktar almayı deneyin. Bu illa maddi bir karşılık değildir. Sevgidir, dostluktur, zamandır...

Bu hayatta kendini yormak kadar kötü bir şey yok. Lütfen aile bireylerinizi de sorumluluklara ortak edin. Her şeyi kendiniz yapmaya çalışırsanız, gün gelir bunların altında boğulursunuz.

Bir dönem aynı hataları kendim de yaptım. Evde de, işyerinde de ben olmazsam işlerin yürümeyeceğini düşündüm. Herkesi benim kurtaracağım gibi bir ruh haline büründüm. Zor bir durumdu.

Bu durumdan çıkmanın ilk adımı, kendiniz için bir şeyler yapmaktır. Kendinize değer vererek, zaman ayırarak başlayın. Param yok, zamanım yok, imkânım yok gibi bahanelerin altına sığınmayın. Herkesin bahanesi vardır. Bir an önce bahaneleri bırakıp, kendi varlığınıza değer verin. Kendinize alanlar yaratmazsanız boğulursunuz, işte o zaman asıl uğrunda endişelendikleriniz zor durumda kalırlar.

Kahraman rolünde kalmayın. Bunun yerine sağlıklı, mutlu, huzurlu, paylaşım yapan bir insan olun.

“Allahım, üstümdeki beni aşan bütün yükleri, sorumlulukları sana teslim ediyorum. Lütfen onları benden alıp ait olduğu yere ve kişilere teslim et. Sağlıklı, mutlu bir kişi olduğum için, bu dünyada olduğum için hamdolsun. Kendime vakit ayırmak için adım atmaya niyet ediyorum. Bundan böyle başkalarına ayırdığım zaman kadar kendime de zaman ayırmaya niyet ediyorum. Ben eğer mutlu olursam, güçlü olursam, sağlıklı olursam sevdiklerime faydam var. Eğer bu şekilde kendime bakar, kendimi geliştirirsem, yaratılmış her zerreye faydam olur. Ben bu dünyada olmayı, var olmayı seviyorum. Sevgi olmayı seviyorum. Başkalarına hizmet ederken kendime de hizmet etmeyi, kendim olmayı seviyorum. Varlığımın her zerresine teşekkür ediyorum. Hayatımı ve her şeyi kabuldeyim. Şükürdeyim, huzurluyum, keyfim yerinde. Şükürler olsun, hamdolsun...”

Siz çekildiğinizde sistemin yıkılacağını düşünüyorsanız zaten yıkılacaktır. Sistemi yeniden kurun ve sorumluluğu paylaştırın. Güçlü ve mükemmel olmaktan vazgeçin.

Bu dönem herkes için uyanış dönemidir. Siz de uyanın! Vakti geldi... Vakit, “bir” olmak dönemi...

4. BÖLÜM:
YENİ DÖNEM, YENİ UYANIŞ

2008 VE SONRASI

2008 çok ilginç bir tarih! Yaptığım birçok gözlemde, kendi hayatım da dâhil, 2008'de bir kırılma yaşandığını gördüm. 2008'de tüm dünyada bir kırılma yaşandı. Birçok insan ya iflas etti, ya ilişkilerinde problemler yaşadı ya da başlarına bir şeyler geldi.

2008'in bu sert enerjisini sorguladım. Yaptığım araştırmalarda şu sonuca ulaştım: 2008'den itibaren insanlık sert bir uyanış dönemine girdi.

Dünyanın dört bir yanına yaptığım gezilerde ve bu konuda bilgisi olan insanlarla yaptığım konuşmalarda şunu öğrendim: 2008'de sert bir enerji geçişi oldu ve insanları etkiledi. 2008 özellikle uyanma vakti gelen görevlilerin uyandıkları, uyanmakta zorlananların ise sert darbelerle uyandırıldıkları bir dönemin başlangıcıydı. Bu nedenle insanların bir an önce uyanması şart.

Lütfen siz de hayatınıza bir bakın. 2008'de neler yaşadınız, hatırlayın.

2008'den sonra hayatınızda ciddi bir kaos, iniş, değişim başladıysa, siz de diğer insanların uyanması için yardımcı olabilecek insanlardansınız.

2008 ve sonrası, görevlilerin, yaşadıkları uyku halinden, yani kurdukları düzen, sistem, korkularla yaşadıkları her şeyden uyanacakları dönem olmaya başladı. Sizi uykuda tutan her şey, bir bir elden gidiyor.

Bu durumla ilgili harika bir niyet yapabilirsiniz.

"Allahım, yaşam yolumu kolaylıkla bulmaya niyet ediyorum. Yaşam amacımı kolaylıkla ve sağlıklı bir şekilde bulmaya niyet ediyorum. Şükürler olsun."

BİR HAFTALIK ÖMRÜNÜZ KALMIŞ OLSA...

Doktora gitseniz ve size bir haftalık ömrünüzün kaldığını söyleseydi, ne yapardınız? Elbette ki asla böyle bir şey arzu etmiyor ve küçük bir uyanış çalışması yapmak dışında, böyle şeyleri de düşünmüyoruz.

Şimdi bununla ilgili bir çalışma yapın.

Bugüne kadar ertelediğiniz ve hayrınıza olan şeyleri tamamlar mıydınız?

Sevdiğiniz, âşık olduğunuz kişiye bunu söyler miydiniz?

Ertelediğiniz ibadetlerinizi yapar mıydınız?

Almadığınız o kıyafeti alır mıydınız?

Gitmediğiniz tatile gider miydiniz?

Konuşmadığınız akrabalarınızla barışır mıydınız?

Ne yapardınız?

Sabahtan akşama kadar kafanızı meşgul eden konuları bir yana bırakıp, hayatın güzelliklerine mi odaklanırdınız?

Boş bir kâğıt, kalem alın ve yapmak istediklerinizi yazın. Listenizi tamamlayınca doktorun size “Bir haftanız kaldı!” demesini beklemeyin, gidin, yapın! Yarına bırakmayın! Şimdi başlayın! Hadi!

Ertelediğiniz, boş verdiğiniz her şey sizden gidiyor. Yarım bıraktığınız her şey sizi yoruyor.

Duygularınızı söylemek istediğiniz biri varsa söyleyin. Gecikmeyin!

Sakin ve huzurlu bir yere geçip güzel bir müzik açın.

“Hayatımın her anının kıymetini bilmeye niyet ediyorum. Hayatımdaki her nefesin tadını çıkarmaya niyet ediyorum. Zihnimde dönüp duran düşünceler yerine, Rabbimin yarattığı güzellikleri hatırlamayı niyet ediyorum. Mucizeleri hayatıma çağırıyorum. Güzellikleri hayatıma çağırıyorum. Bana gelen her türlü güzelliği sevgiyle kabul ediyorum. Kendimi ertelemekten vazgeçiyorum.”

SONSÖZ

Bu hayatta hep bir şeyleri affetmeye, temizlemeye çalıştık. Birçok eğitime, seminere gittik. Birçok şey öğrenmeye çalıştık. Bunları ben de yaptım. Ne hikmetse vaktiniz gelmeden açılamıyorsunuz, gemi limandan çıkmıyor. Aslında herkesin bir vakti var ama dikkat etmemiz gereken şudur: Vakti geçenler de var... Niyet ediyorum, vakti geçenlerden olmayasınız. Bir an önce ne kadar değerli olduğunuzu, kim olduğunuzu hatırlayanlardan olmanızı niyet ediyorum.

Her kime giderseniz gidin, ne ben ne de bir başkası hangi tekniği kullanırsa kullansın, sizin uyanmaya niyetiniz yoksa hiçbir işe yaramaz. Sizi, sizden başka hiç kimse kurtaramaz.

Halen geçmişe takılı kaldıysanız, "Ban haklıyım!" çabalarındaysanız, halen daha suçlu arıyorsanız, üzgünüm ki hiçbir şey işinize yaramaz... Sadece bu dünyada oyalanır durursunuz. Siz oyalandıkça, enerji alanınızdaki birçok negatif varlık sizin enerjinizi kullanır ve sizin üzerinizden tekâmül eder. Gün geldiğinde bir bakarsınız ki arafta kalmışsınız.

Hayatınızı feda ederek güzel şeylere ulaşamazsınız. İşin sırrı kendinize değer vermenizdedir. İçinizdeki sonsuz ve sınırsız hoşgörüyü, sevgiyi coşturmanızdadır...

Şunu unutmayın: Aslında affedecek bir şey de yok. Çünkü kötü insan yok; kötü eylemler var. Sizi derin uykunuzdan uyandırmak için gelen sert darbeler var. Uykunun içindesiniz ve oyalanıyorsunuz. Kavganızla, rekabetinizle, hırsınızla oyalanıyorsunuz.

Halbuki bu dünyanın bolluk ve bereketi hepinize yeter. Fazlasıyla yeter.

Bir insana "Seni seviyorum!" demek kadar güzel bir şey yoktur. Bugüne kadar kırıldıysak, beklentilerimizden kırıldık. Başımıza ne geldiyse alınganlıklarımızdan, beklentilerimizden geldi. Kendinize dürüst olma vaktiniz gelmedi mi?

Bu kitapta okuduklarınızı uygulamaya geçirmezseniz, hiçbir işinize yaramaz. Oturarak başarıya ulaşan tek canlı tavuktur. Artık hareket edin! Kendiniz için bir şey yapın. Tekrar söylüyorum, sizi sizden başka kimse kurtaramaz!

Bedenlerinizi yıllarca başkalarına köle olarak kullandırdınız, hırslarınız için kullandınız. Ne geçti elinize? Çok zengin olmak, popüler olmak sizi mutlu etti mi?

Sadece Rabbinize olan yolculuğunuzu geciktirdiniz.

Size "Güzel yaşamayın, bir şeylere sahip olmayın..." demiyorum. Ama gün gelip bu emanetleri teslim edeceğinizi ve bu teslim gününün de belli olmadığını unutmayın. Bunu hatırlatmak istiyorum. Güzel düşünün ve Rabbinize sığının.

Beş duyu organınız, bugün bir mesaj bombardımanı altında. Sürekli sana ne yapacağını söyleyen iletişim araçları var. Ama Rabbinize bağlanmadığınız durumda, dış kaynaklar sizi sürekli yönlendirmeye devam edecektir. Bilinçaltınızı temizleyip bağımlılıklarınızı bırakmadığınız sürece bir şekilde yönetiliyorsunuz ve bunun farkında değilsiniz.

Siz kendinizi hatırlamadığınız sürece, kimse sizi hatırlamaz. Kendi içinizdeki sevgiyi coşturmazsanız, dışarıdan tablet gibi alamazsınız. Alsanız da yetmez!

Bir kısmımız bu hayatta bencil, bir kısmı ise başkaları için yaşadı. Ama tamamını verme dönemi bitti. "Bir sana, bir bana" dönemi başladı. Paylaşma dönemi başladı. İnsanoğlu ilişkiler sınavını geçemezse hepimizin gerçekten vay haline!

Ben mutlu olmayı hak ediyorum. Aynada gözlerime baktığımda, derinlerdeki acıyı görebiliyorum. O acının orada ne işi var? Gönderiyorum...

Kendinizi çocuğunuza, eşinize feda ederek mutlu bir aile hedefliyorsunuz ama sorun bakalım, onlar bunu mu istiyor? Kendinizi feda ederek onları mutlu edebildiğinizi mi düşünüyorsunuz? Belki de başka yolunu bilmediğiniz için feda olma yolunu seçiyorsunuz...

Fakat yanılıyorsunuz!

Hayatınızdaki insanlar, para, zenginlik vs. istemiyorlar.

Sevildiklerini görmek istiyorlar. Para değil, baba, anne ilgisi istiyorlar. Baba ve annelerini mutlu görmek istiyorlar.

Atalarımızdan yeterince sevgi alamamış olabiliriz. Bunu deneyimlememiş olabiliriz, kimse göstermemiş olabilir ama bu, olmadığı anlamına gelmez. Çocuklarınızla, anne, babanızla iletişim kurarken, onlara sevdiğinizi söyleyin. Sevgi her şeyin ilacıdır...

Başımıza ne geldiyse sevilmediğimizi düşündüğümüzden gelmedi mi?

Paslı, büyük bir kale kapısı varmış. Birçok asker o kapıyı zorlanarak açıp kapatabiliyormuş. Bir gün yaşlı bir bilge gelmiş ve kapının menteşelerine birer damla yağ damlatmış. Artık kapıyı bir çocuk bile açabilir olmuş. Yaşlı bilge şöyle demiş:

“Sevgi de işte bu bir damla yağ...”

Hayatınızda zor giden birçok işinizde, olayda, itelemek, zorlamak yerine bir damla yağı eksik etmeyin. Sevgiyi mutlaka içine koyun. O bir damla sevgi yağını önce kendi paslanan kalbinizin kapılarına, sonra etrafınızdaki insanlara damlatın.

Annenize sarılın ve ona değerli olduğunu söyleyin. Babanıza sarılın ve ona değerli olduğunu söyleyin. Bu dünyada değilse de ona kalbinizle seslenin. Emin olun, mesajınız ona ulaşacaktır. Kardeşinize sevdiğinizi söyleyin, başarısını takdir edin. Kimseyle yarış içinde olmayın. Kendinizle de, başkasıyla da yarışarak bir yere ulaşamazsınız. Rekabet sadece sizi tüketir. Herkes dostunun üzüntüsüne üzülebilir ama mutluluğuna sevinebilmek bir erdem ister. Siz de dostunun mutluluğuna sevinenlerden olun.

Birçoğumuz yalnızlıktan şikâyet eder ama Rabbiniz şah damarınızdan daha yakınsa hiçbir zaman yalnız değilsinizdir. Kalbinizde aşk, sevgi varsa, herkesi olduğu gibi kabul ettiyseniz, yalnız değilsiniz.

İlişkinizde, karşınızdaki kişiyi jestlerle, hediyelerle, ilgiye boğarak elinizde tutmaya çalışmayın. Bırakın telepati ile hissetsin bazı şeyleri de... Gönül dili ile anlasın.

Yaratılmış her zerreyi seviyorum. Hayatımdaki insanları seviyorum. Varlığımı seviyorum. Kendi varlığıma sevip değer verdikçe,

hayatımdaki birçok kişinin de bana aynı şekilde davrandığının farkındayım. Ben kendime ne yapıyorsam, insanlar da bana aynı şeyi yapıyor.

Takıntılarınızı bırakın. Özellikle de cinsellikle ilgili tabularınızı bırakın. Artık cinselliğin keyifli olduğunu, karşı cinsle yapılan güzel bir paylaşım olduğunu kabul edin. İki bedenin birbirine temas etmesinden daha güzel ne olabilir? Hele de birlikte, uyum içindeyseniz... Bunu yaşamaktan, mutlu olmaktan utanmayın.

Hayatın her anını seviyorum. Rekabeti bıraktım, hırsları bıraktım, keyfim yerinde. Çünkü artık hiç kimseyi değiştirmeye çalışmıyorum. Bu hayattaki en güzel duygulardan biri bu... Kendimden başlayarak herkese dua ediyorum.

Bir yanlışlık gördüğümde uyarıyorum. Eğer o yanlışlık bir başka canlıya zarar veriyorsa, bunu görmemezlikten gelmiyorum. Ya düzeltmek için çalışıyorum ya da o yanlışı, o konuyla ilgilenen makam ve mercilere bildiriyorum. Çünkü bir yanlışı görmezden gelmek de ona dahil olmaktır.

İçinizde kendinize, ailenize veya topluma olan kırgınlıklarınız, yargılarınız, öfkeniz varsa hemen bırakın. Siz ne gönderiyorsanız, o size geri döner. Ülkemi, yaşadığım dünyayı, insanlarımı seviyorum. Hepimiz sevgiyle “bir” bütünüz... İyi ki varız...

Bolluk ve bereketi hayatıma çağırıyorum. Eğer şu an bir bardak su içiyorsam, bir yemek yiyebiliyorsam, sağlıklıysam ve nefes alabiliyorsam; etrafımda benimle birlikte gülen ailem, dostlarım varsa, bu gezegendeki en zengin insan benim. Bunun için de Rabbime sonsuz, sınırsız hamdolsun. İşte zenginlik budur; bu bolluktur... Daha fazlasını yapmaya çalışmak, imparatorluklar kurmaya çalışmak sadece korkudur. Onlara sığınmaya çalışmak sadece korkudur.

Her zaman kendi bedeninizle mutlu olun. Siz aynada bedeninizle ilgili ne kusur görürseniz, herkesin de enerji boyutunda dikkatini oraya çekeceğinizi her zaman hatırlayın. Siz bedeninize nasıl bakıyorsanız o enerji de sizden başlayarak etrafınıza yayılacaktır. Siz kendi kusurlarınızla uğraşarak, başkalarının sizde kusur görmesini sağlıyorsunuz.

Ben, kendimde kusur gördüğüm birçok şeyi sevmeye başladığımda, insanların da beni sevmeye başladığını fark ettim. Ben kendime nasıl bakıyorsam insanlar da öyle bakıyor. Ben kendime nasıl değer veriyorsam insanlar da öyle değer veriyor.

Sen kendine değer vermezsen, hangi tekniği uygularsan uygula, insanlar sana değer vermeyecek! Kendine dürüst olmazsan, etrafında dürüst insan bekleme!

Aynada o gözlerine bak ve dünyadaki en güzel gözlere şöyle seslen:

"İyi ki varsın! Seni çok özledim. Geçmişimi affediyorum. Kendimi affediyorum. Yaşadığım her şeyi affediyorum. Kendi iyiliğim için, soyumun iyiliği için, hepsini affediyorum. Bu dünyada aslında affedilecek bir şey de yok. Onu da kabul ediyorum. Yaşadığım şu ana, aldığım nefese odaklanıyorum."

İnsanlık büyük bir oyun içerisinde, uykuda!

Uykuda olduğunu fark ettirmemek için sürekli "andan" uzaklaştıracak olaylar yaratılıyor. Eğer "ana" odaklanabilirseniz, içinde bulunduğunuz oyunu hissetmeye başlayacaksınız.

Şu anda yaşarken, kafanızda birçok düşünce ile boğuşuyorsanız, uyanık olduğunuzu sanırken uykunun en derinindesinizdir. Yaşadığınız anın kıymetini bilin. Şükretmek için bir bolluk, bir ödül beklemeyin. Bir nefes aslında bu hayattaki en büyük bolluk, bir bardak su, bu hayattaki en büyük zenginliktir. Kaybetmeden kıymetini bilmeyi Allah hepimize nasip etsin...

Niyetim kimseye akıl vermek değil. Bütün çabam ziyan olmuş veya olmak üzere olan yaşamları uyandırmaya çalışmak. "Anda" kalmayı deneyimleyen her kul, doğrudan Rabbine bağlanmayı da deneyimler. Uyanın ey güzel insanlar! Hepimizin hayatları ziyanda...

Hepimiz aynı gemideyiz ve aynı yöne gidiyoruz. Üzgünüm ki bu dünya ne sana ne de bana kalmaz...

Lütfen, internet sayfamızdaki yazıları, videoları, paylaşabildiğiniz kadar, herkesle paylaşın. Sesimizi duyurmakta, daha çok canlıya dokunmakta, daha çok insanın şifalanmasında lütfen bize yardım edin.

Seminerlerimizde, yaptığımız çalışmalarda her şey, bizden

başlayarak bütünün hayrına olsun.

Uyanın ve kim olduğunuzu hatırlayın. Sizi seviyorum. Sizde şifalanan her parça, benim içimde göremediğim karanlık bir parçayı şifalandırıyor. Sevgi ve aşkla hep birlikte şifalanmaya niyet ediyorum.

HAYATA YENİDEN BAŞLANGIÇ KAMPLARI
&
FARKINDALIK VE MUCİZELER SEMİNERLERİ

Hayatın içerisinde bazen bir yaprak gibi sürüklenir dururuz. Bir yerlerden hayata yeniden tutunmak, yeniden başlamak isteriz.

Bazen yalnız olduğumuzu düşünürüz.

Birilerine kırgınız ya da kendimizi affedemiyoruzdur.

Benzer olaylar tekrarlar şeklinde hayatımıza gelmeye devam ediyordur.

İçimizdeki sevgi ışığı bir mum kadar zayıflamış ve yorulmuştur.

Hayatın pek tadı tuzu kalmamıştır.

Çocukken hayalini kurduğumuz yaşamı kurmak yerine şu an düşüncesi bile hayal.

Kendi içimizdeki limandan çoktan çıkıp uzaklarda bir yerlerde kaybolmuşuzdur.

Aslında hepimiz bir arayışın içerisindeyiz…

Bizi mutlu edecek her şeyi dışarıda aradık… Rabbimizi bile…

Şimdi ÖZ'ümüze dönme zamanı…

Kendini arayanların buluştuğu "Hayata Yeniden Başlangıç" kamplarımızda buluşmak üzere…

Sevgi ve aşkla

Bülent Gardiyanoğlu

HAYATINDA SENİ YORAN ÜÇ KİŞİDE GÖRDÜĞÜN OLUMSUZLUKLAR NELERDİR?

MUTLU OLMAK İÇİN NELERE İHTİYACINIZ VAR?

BEKLENTİLERİNİZ NELER?

HANGİ KONULARDA ALINGANLIKLAR YAPIYORSUNUZ?

KORKULARINIZ NELER?

HANGİ KONULARDA HAYIR DİYEMİYORSUNUZ?

HANGİ KONULARDA KENDİNİZİ İFADE ETMEKTE ZORLANIYORSUNUZ?

HANGİ KONULARDA KONTROL ETME İHTİYACI HİSSEDİYORSUNUZ? KONTROLÜ BIRAKIRSANIZ NE OLACAĞINA İNANIYORSUNUZ?

HAYATINIZDA HANGİ OLAYLAR TEKRAR VE TEKRAR GELİYOR?

KENDİNİZİ HANGİ KONULARDA YETERSİZ GÖRÜYORSUNUZ?

HANGİ KONULARDA MÜKEMMELLİYETÇİSİNİZ?

BEKLENTİLERİN KARŞILANMADIĞINDA NE GİBİ TEPKİLER VERİYORSUN ?

ETRAFINIZDAKI KİŞİLERE ISTEDİKLERİNİ VERMEZSENİZ NE OLACAĞINI DÜŞÜNÜYORSUNUZ?

GİDENİ GERİ DÖNDÜRMEK İÇİN NELER DENEDİNİZ?

HAYATINIZA BİR EŞ ÇAĞIRMAK İSTİYORSANIZ NASIL BİRİNİ HAYATINIZA ÇAĞIRIRSINIZ?

HAYATA YENİDEN BAŞLASAYDINIZ, NASIL BİR HAYAT YAŞAMAK İSTERDİNİZ ?

www.bulentgardiyanoglu.com
facebook.com/bulentgardiyanoglu
www.facebook.com/bgardiyanoglu
twitter.com/bgardiyanoglu
bulentgardiyanoglu@gmail.com

Lütfen tüm yazı ve videoları arkadaşlarınızla paylaşınız.

Lütfen tüm yazı ve videoları arkadaşlarınızla paylaşınız.

Hayatımda yolunda gitmeyen bir şeyler vardı. Yıllardır çabalıyordum. Bir türlü hayalini kurduğum yere bırak gelmeyi, yanına bile yaklaşamamıştım. Kontrol etmeye çalıştığım her şey, kontrolümden çıkmıştı.Herkese saçımı süpürge etmiştim, kimse kıymetimi bilmemişti. Hep de beni bulur, hep de benim başıma gelirdi...

Arızalanmaktan yorulmuştum...

Toplumun benden istediği “iyi insan” karakterini elimden gelenin en iyisiyle uygulamaya çalışmama rağmen , kuma batmış araba gibiydim.Gaza bastıkça gömülüyordum ve kendimi çıkmazda hissediyordum. Ne zaman ki fark ettim korktuğum her şey başıma geliyor, işte o zaman benim için uyanış başlamıştı...

Bütüne Işık Olsun